

بنت النيل

عند
مايو المحمّار

حل الصيف بشمس المحرقة

فدوتري الشمس

فدوتري الشمس



Elizabeth Arden

عرض نفسك للشمس كما تريدن ولكن حافظي على بشرتك باستعمال كريم اردنيا الواقى من الشمس والمحضر خصيصا ليكسب بشرتك لونا خمرىا جميلا ويمنع عنها تأثير الشمس الضار
استعملى كريم اردنيا الواقى من الشمس تحت البودرة وادهنى به أجزاء جسمك المعرضة للشمس
كريم اردنيا لا غنى عنه فى فصل الصيف

ولائ استعلام اتصلى بمس كيس الخبيرة الاخصائية لمعامل اليزابث آردن طـرف الوكلاء
سماوى وشركاه ايمويليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١ التى يسرها أن تضع خبرتها فى خدمتك وان
ترشدك الى الالوان التى تناسبك وأفضل الطرق لاستعمال مستحضرات اليزابث آردن .

تباع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون	محلات شيكوريل	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جانيس	اجزاخانة الترناسيونال
لار دى لاكوافير	اجزاخانة نورتون	بيور سعيد :	بالمنصورة :	باسوان .
سوكرات وشركاه	محل سوكرات	محلات سيمون ارزت	مخازن ادوية الحربة	مانجلا فرايس
	بارفيمرى ايرين			فوتو ستورز

الجيل الجديد

كان شهر أبريل شهرا ممتعا أدخل الطمأنينة الى النفس التي كثيرا ما أصابها القلق على حركتنا النسائية ومطالبنا السامية ، فنحن حملة العلم في هذه الايام نلقى في كل يوم متاعب من خصومنا تجل عن الوصف وتنوء بها كواهل جيلنا ، ولولا فسحة الامل لخفت نصر الخصوم ، غير أن شهر أبريل قد رد اضطرابي أمانا وأكد أن في السويداء نساء سيكتبن أنصع ما في تاريخنا من صفحات .

كل ذلك ألم بي حين استقبلت في بيتي قسم الصحافة بمدرسة الاميرة فوزية من بنات الجيل الجديد ، فقد كانت زيارتهن لي مصدر سرور لا حد له في شهر ابريل ، اذ رأيت فيهن فتيات واعيات عارفات بكل ما يدور من مكر حول حقوق المرأة ومطالبها العادلة ، واستمعت الى حماستهن وفهمهن للامور العامة فابقت أن العلم سينتهي أمره الى أيد قوية عنيفة لا يداخلها الشك ولا يتزعزع يقينها ، واطمأن قلبي الى الجيل الجديد الذي سيؤدي رسالته في ايمان لم تصل اليه الاجيال السابقة قط .

واني لأذكر والسرور يملأ قلبي أن حياة جيلنا في أسنانهن كانت حياة مغلقة، ومع ذلك تأكدت حقوقنا وسوف يستوى أمرها طال الزمن أو قصر ، فما بالك بتلك الفتيات الصغيرات القارئات المتحمسات لحقوقهن اذا تولين قضية المرأة في مصر حين يبلغن مكانة أمهاتهن واخواتهن الكبيرات ؟

واني لا تحدي بالجيل الجديد من فتيات اليوم أصلب الرجال عودا وأشدهم عنادا وأكثرهم خصومة أن يجادل بنتا من تلك البنات في حقوق المرأة السياسية ، فلن يستطيع خصم لنا أن يثبت لحجة الصغيرة وهي تستلهم طبيعتها السليمة ووعيتها المناضجة ورأيها الدقيق ، فكانت بنات الجيل الجديد قد سبقن أجيالهن ، وبلغن مكانهن من استواء التفكير واعتدال المزاج المطلوبين في المرأة المكتملة السن الحسنة التقدير .

لقد ردت زيارة أولئك الفتيات الى نفسى كثيرا من الامن والثقة والطمأنينة بمستقبل الايام ، وليس لمثل أن ترجو في حياتها خيرا من أن تعيش وترى أولئك الفتيات في مصر أعضاء في البرلمان كما يدور بخلدن ، يدافعن عن حقوق المرأة ويقنن لها ويشرعن لحياتها ، فقد علمت عنهن أنهم فاهمات معنى النيابة عن الامة، وأنها ليست كما يقول خصومنا دعاية لا تليق بالمرأة بل هي حق من حقوقها حتى لايجيء التشريع والتوجيه المتصل بالام والطفل ناقضا على أيدي الرجال وحدهم ، وهيئات أن يهضم الرجال حاجات النساء .

د. محمد عبد الحليم

زوجات السلك السياسي

للكبير الصحفي

دعيت الى بعض حفلات مفوضياتنا وسفاراتنا كما رأيت عن كثب حفلة من حفلات الاستقبال التي تقيمها وزارة الخارجية للصحفيين الزائرين بلادنا ، وشعرت فورا في تلك الحفلات جملة وتقصيلا ان السيدة التي (تمثلنا) غير موجودة ، والسيدة التي أقصدها هي زوج السفير أو الوزير أو موظف السلك السياسي في جميع درجاته .

ولا يعني هذا ان ممثلينا في الخارج لا يحظون بهذه (النعمة) على وجه الاطلاق فان في أعطاف مفوضياتنا وسفاراتنا سيدات يشرفن بلادهن ويعلن عنها أحسن اعلان .

ولا يعني في هذا جمال (السفيرات) وان كان جمال الخلفة من شأنه أن يزيد في قدر صاحبه ، بيد أن الذي يعني ثقافة زوجات السلك السياسي وأدواقهن ، وبعدهن عن التمثيل المضحك الرتيب الذي يثر أعصاب المخلصين من أبناء الوطن المختلفين الى دورنا السياسية في الخارج

فقد لاحظت ولاحظ غيري أن أكثر (ممثلاتنا) لا يعرفن غير التحدث أحيانا بأحدى اللغتين الانجليزية أو الفرنسية في موضوعات تافهة لاتمت بسبب للمناصب التي فرضت عليهن بحكم زواجهن ، وحتى ملايسهن ، وهن في أحضان الموضة ومنابتها ، لاتستقيم وأسنانهن . أولا تستقيم ومراكزهن ، فالوانها جمعت ألوان البيغاوات ، واختيارها مصدره غلاء ثمنها لاجالها ولا تناسقها مع سيدات تجاوزن في بعض الظروف الأربعين من أعمارهن .

واني لاكره الانف الاشم

بيننا وبين ممثلاتنا في الخارج ، ويجعلهن صورة لاتمثلنا ومثلا غير معروف عنا .

ولست أدري كيف يعالج هذا ، فان اختيار ممثلينا يقتضى كفاءة ونزاهة ولباقة ، ووزارة الخارجية فيما أعلم تحسن في معظم الاحوال الاختيار ، أفليس من المستحسن أن تشتترط الوزارة قبل البت في اختيار ممثلها من الرجال شروطا معينة في زواجهم ، فقد تفسد زوجة ممثلا صفقة سياسية أو تجارية بسوء التدبير عن غير قصد ودون وعى ، أو قد تفسد جو السفارة أو المفوضية بضحكة في غير موضعها أو ملاحظة لاملح لها ، أو بإجابة تم عن جهل بعلوم الدنيا أو بأوضاع الحياة وقد تقضى ملايسها المثيرة المضحكة على ثقة الضيوف فينا وقد يكون الحفل لضيوف وراه خسير عريض ؟!

واذا لم تستطع الوزارة أن تحسن اختيار الزوجات كما تحسن اختيار أزواجهن أفلا يحسن أن تضع أصولا مكتوبة لزوجة الملحق حتى زوجة السفير ، وتترك للزمن بعد ذلك ترويض الفرس الجموح ؟ ثم تشتترط على الزوجات أن يجزن امتحانا فيما القى اليهن من تعليمات أو توجيهات مكتوبة ، فان في ذلك بعض الضمانات ، وليس في ذلك من بأس على أحد ، لان القوم لا يمثلون أنفسهم بل يمثلون شعبا يريد أن يعطي صورة طيبة عن عاداته وتقاليده ، وليس أقدر على اعطاء تلك الصورة البديعة من زوجات السلك السياسي .

فلنفكر .. فان أحدا لا يذكر هل يقرأ معالي الوزير هذا الكلام ؟

رفيع المقام تمثل الديكة الرومية في منظر مسرحي دون أن يفتر ثغرها الا عن حديث تافه أو ملاحظة سخيفة أو استعلاء بأشارة أو جملة فارغة فذلك هو موضع الخطر على سمعتنا في الخارج ، فليست طبيعة المصريين جلالة الطبع أو ثقل الظل أو تفاهة العقل . بل ان فينا من الساحة وخفة الروح ما يقطع الصلة

والصدر المنتفخ حين يقتضى الحال ارتفاع الانوف وتكوير الصدور ، أما أن تقضى السيدة سهرتها في جمع

نصائح... في الصميم

على من تقع مسئولية تأخرنا يقولون ان الرجل هو سبب تأخر المرأة الشرقية ! ويقولون ان الدين هو سبب تخلفها ويقولون ... ويقولون ... ولكنني بعد تأمل طويل لم أتردد في القاء المسئولية على المرأة الشرقية نفسها !!

وانه منطق الحق هو الذي دفعني الى هذه الصراحة . بل انه منطق الإصلاح . أو الرغبة في الإصلاح - هو الذي يفرض على الباحث المصلح أن ينظر الى مشاكل المجتمع بعين لا تخدع ، ويتأملها بفكر لا يتحيز ، وبهذه النظرة وهذا الفكر يستقيم الإصلاح والرغبة في الإصلاح انها المرأة المسئولة .

وما يمتنعني عن اعتبار عن هذا الاتهام . فليس من العار أن أهاجم جنسا أنا منه . انما الخطأ والعار هو أن نظن في أنفسنا الكمال . فلا نتأمل الاسباب الاصلية في مشكلتنا

حرية المرأة حق لها
ان حرية المرأة حق طبيعي لها . فرضته طبيعة الحياة ، وأقرته حكمة الوجود .

والمرأة قبل كل شيء - في رأينا - مسئولة عن تأخرها . مسئولة عن تقصيرها في المطالبة بحقوقها مسئولة في تهاونها في حريتها التي حرّمها الرجل منها لغير ما سبب مغفول . مسئولة عن تقصيرها في المطالبة بحقوقها في الحياة

معنى المسئولية
ماهي المسئولية ؟ ومتى تقوم ؟

سؤالان يحددان الموضوع . فمعنى المسئولية هو مزيج من الاتهام والجزاء . وهي تقوم اذا حدث تفريط في حق . أو افراط في حق .

فما مكان مشكلتنا من هذا التحديد . أهو التفريط . أم هو الافراط . أنه التفريط لا شك !!

التفريط الذي دفع الرجل الى الافراط في تقييدها . مما أدى الى جهلها . وما كان وراء الجهل من آثار خطيرة في الزوج والابن والحياة الاقتصادية .

مشرق



على هذه الصفحة ثلاث صور ، لكل صورة قصة ، وهي قصة تنطوي على معنى عظيم ، فالصور الثلاث لحوادث شاركت فيها المرأة مشاركة أصيلة في شتى النواحي وهن جميعا شقيقات ، مما يؤكد أن المستقبل للمرأة في الشرق الاسلامي على العموم

عازفة ملهمة

صورة لاصغر طفلة في العالم نبغت في العزف على البيانو، وهي تركية لم تتجاوز ثمانية أعوام ويؤكدون أن مستقبلها سيزهر وسوف يكون لها مكان ملحوظ بين موسيقيي العالم نظرا لاذنها الموهبة واستعدادها العظيم



هل يتحقق هذا ؟

تطالب المرأة في مصر اليوم بجميع الحقوق لتتساوى مع الرجل حذوك الرأس بالرأس ، وقد مثلت هذه الفتاة التي ننشر صورتها الى يسار هذا الكلام معنى عميقا من معاني الحركة النسائية الجديدة التي تريد أن تسهم المرأة في جميع شئون الحياة والصورة تمثل الطفلة نادية في ملابس جنود البوليس ، وهي لم تظهر بها في مجتمع خاص ، بل كانت المناسبة التي بدت فيها بلباسها هذا مناسبة عظيمة حين تفضل جلالة ملك الافغان بزيارة المتحف المصري ، فلفت نظره هذه الجنديّة التي تنهيا للمهنة منذ الحداثة ، فطبع على جبينها قبلة وهنا والدها بها



مصرية في مؤتمر دولي

والى يسار هذا الكلام صورة لانعقاد المؤتمرين في أحد المؤتمرات الدولية للطيران، ومما يذكر مصر بالفخار أن شركة مصر للطيران اختارت لتمثيل بلادنا في هذا المؤتمر الانسة اقبال صدقي وهي أول فتاة تشارك في مؤتمر دولي فني من هذا الطراز

سامية ومجتمع راق ليقوده
الجنسان من الشباب المتعلم
والاستاذ الكبير الدكتور
البطراوي رئيس قسم
التشريح بالكلية رغم فخره
بطالباته في كل النواحي
وسروره بتزايد عددهم اذ
يبلغ عددهم هذا العام مائة
وأربع عشرة طالبة في كلية
الطب فانه يقول تسأليني
لماذا نجد الرجال يقبلون على
التخصص في الجراحة
وتراجع معظم الفتيات
فأجيب بأن هناك أسبابا
لا يمكن التغلب عليها
فاننا يجب الا ننكر
الفروق الجنسية التي لها
الاثر في توجيه الشخص
واستعداده فكما ينبغي الرجل
في الجراحة تنبغ المرأة في
أمراض النساء والولادة مثلا
ومع ذلك فقد وجدت
طائفة من الطالبات يصيمن
على الاتجاه نحو الجراحة

كالآنسة ماجدولين فريد
وعاطف كيره ، أما الآنسة
نشاط لطفي وفاطمة نشأت
وفوزيه تادرس فيقلن ان
الجراحة اذا اقتحمن ميدانها
فسوف لا يربحن من ورائها
فنظرة المجتمع للطبيبات ما
زال غير مشجعة على السير
في هذا الطريق
روحيه القلبي



مع طبيبات المستقبل

الامور
ويوجههم استاذ عظيم يؤمن
كل الايمان بحاجة المجتمع
للتبئية واعترازه بالجامعة
النافعة... التي تركت الدعة
والراحة الى ميدان الجهاد
والعمل للوصول الى حياة

يتباحثن مع زملائهن في جو
يسوده التفاهم والتقدير
فكلاهما ليس عنده من الوقت
ما يضيعه في التافه من

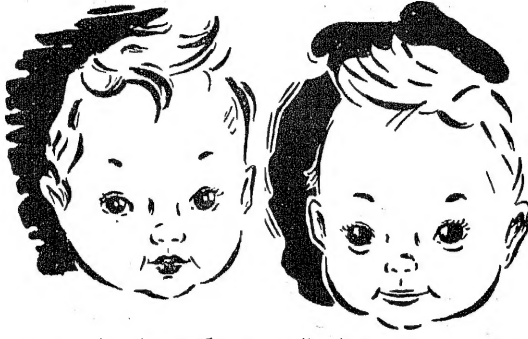
استاذت في دخول
محرابهن الذي يتعبدن فيه
عبادة كفاح ونضال وتحمل
وجهد واقفات الساعات
الطويلة ينسين فيها أنفسهن
اللهم الا من (ساندوتش
بسيط) يأكله على عجل
حتى لا يضيع وقتهن الذي
يردن استثماره ، بينما
يضيعه غيرهن من
التافهات أمام المرأة يتزين
(والفترينات) يشاهدن
وينتقين وفي أحاديث معادة
مقونة

دخلت قاعة المشرحة
الفسيحة أنا التي أخاف
الجثث وعشت عمري بين
زود الشعر ودوحات الادب
مشجعة لما رأيت هؤلاء
الزهرات النضرات منكبات على
الجثث يشرن ما تبقى من
أشلائها بحثا ومعرفة



واسب اللعاب

للذكور. الم. الشاهد



اللعاب سائل تفزره غند خاصة موجودة فى الفم تسمى الغدد اللعابية وهو كائ سائل أو افراز له تركيبه الخاص من ماء وأملح سواء عضوية أو غير عضوية . ووظيفة اللعاب لا تحتاج الى شرح كثير فهو أولا يساعد عملية الهضم فى أول مراحلها اذ يمتزج باللحمة الغذائية ومن فوائد اللعاب أيضا غسيل الاسنان باستمرار وإزالة ما يعلق عليها من طعام وبذلك تقل درجة تخمر البقايا والفضلات . كما ان له تأثيرا مطهرا ملموسا لانه بتركيبه وما يحويه من مواد مخاطية يضعف تأثير الميكروبات المختلفة وقد يقتلها أحيانا ، كما ان المواد اللزجة الموجودة فيه تساعد على تجميع الميكروبات بعد صيدها من الفم ولا تلبث هذه المجاميع الميكروبية بعد أن تضعف نشاطها ان تموت بمجرد وصولها الى أحماض المعدة .

ومن فوائد اللعاب أيضا ترطيب الفم بأفرازه الرقيقة المختلفة فيصبح اللسان رخوا ليينا قادرا على الحركة بسهولة أثناء الكلام والحديث ، كما تصبح الشفاة بأوعيتها الدموية قادرة على الابتسام والتعبير .

ومن الطبيعى ان كل هذه الاعضاء الرخوة وهذا الوسط الرطب وذلك الإفراز اللزج يساعد اللحمة الغذائية بعد مضغها على اجتياز البلعوم وهو ذلك الممر العصبى الضيق المؤدى الى المعدة . واللعاب له تركيبه الخاص ، فهو أولا يحوى الماء الذى هو عنصر الحياة فى أى كائن حي ، كما يحوى من المواد العضوية الزلال

والميويسين وخميرة البتيالين ومن الأملاح الغير عضوية أملاح الصوديوم والكالسيوم والمغنسيوم .

ولما كانت الاسنان دائما مغمورة فى هذا السائل اللعابى ، لذلك نجد ان أملاح اللعاب تترسب بالتدريج حول الاسنان سواء الطبيعية منها أو الصناعية ، فى شكل طبقات رقيقة فى بادى الامر

ثم تتكاثف هذه بالتدريج اذا أهملت حتى تصبح سميكة كالاصداف فى بضعة شهور .

ولا شك ان استعمال الفرشاة يساعد كثيرا على تقليل هذه الرواسب ولكنها قد تتراكم على الرغم من ذلك فى الأماكن التى لا تستطيع الفرشاة الوصول اليها كمنطقة ضروس العقل أو

سطح أغلب الاسنان من ناحية اللسان .

وبيت إقصيد هو هذه الرواسب الجيرية التى يستفحل خطرهما كلما أهملت فهى أولا تؤثر على اللثة وتودى الى احتقانها وسهولة نزيفها ثم يتطور الامر الى التهاب مزمن ثم بيوريا .

كما ان هذه الرواسب من ناحية أخرى تساعد جدا على تسويس الاسنان بشكل ملموس ، لانها فى الواقع بمثابة مصيدة لبقايا المواد الغذائية التى تتخمر وتقرض أحماضها وتبدأ فى نخر الاسنان من أعناقها وبذلك يلب السوس فيها .

ولا يخفى بجانب هذا ان ترك هذه الرواسب اللعابية فى الفم يكسبه رائحة كريهة يشمئز منها كل من يقترب منك .

البقية ص ٦٥

اختيار المرضعة

للذكور. الم. الشاهد

ومع هذا وهب الله لها ما حرمنى اياه ، وأنزل فى نديها أكسير الحياة . والواقع أن لجوء الام الى المرضع الفقيرة فيه نوع من الادلل فى كثير من الاحوال فهى تضطر اضطرارا الى تسليم طفلها لمن تقل عنها فى كل شىء ، وتتنازعها طول الوقت عوامل الرضا بما تقدمه لها من خدمات والخوف من كونها لن توليه من عنايتها الا ما شغ قدره وقد يدفعها الجهل الى الحاق بعض الضرر به دون أن تقتصد ، والام تتطلع الى السماء طول الوقت وتقول لماذا لم تتم جميلك يا الهى ! فاذا لم يكن هناك مفر من تسليم طفلها الى مرضع فانى

انهىا والله مشكلة المشكلات يا سيدتى ! يهب الله لك غلاما ذكيا لا يلبث أن يتطلع الى نديك ليقتطف منهما رطبا هنيا ، فيجد المنيع المبارك وقد نضب معينه ، ويتلفت حوله مستغيثا عسى أن يرق له قلب يعينه ، وللشيطان الصغير صرخة مفاجئة يرسلها كلما جاع أو عطش ، فاذا سرت هزاتها فى عظامك حنوت عليه وهمست فى خنان : ماذا تريد يا أعز من تجبر وبطش ! أهكذا تعلن عجز أمك التى تقلبت فى الدمقس والحرير ، وتضطرها الى اللجوء الى امرأة ليس لها فى العير أو النغير تلتهم فى الصباح كسرة ، وفى الظهر قشرة ،

والله فى حيرة بأى النصائح أبدأ ؟ أقول اختارها كبيرة يزيد سنها على الثلاثين ، أم صغيرة دون العشرين فان لكلا السنين متاعب ، فالأولى صلبة متعجرفة تدعى المعرفة بكل شىء ، والثانية تنقصها الخبرة ، فالأفضل أن تختار المرضع التى يتراوح سنها بين العشرين والثلاثين وتفضل التى ولدت مرة أو مرتين من قبل وأرضعت أولادها بنجاح ، أما مظهر المرضع ياسيدتى فلا يغرك ان السدجة القدره قد تصبح بين يوم وليلة مقبولة من جميع الوجوه متى انتشلت من وسط القذارة والجهل الذى تعيش فيه . أما عمر لبن المرضع فليس ضروريا أن يكون كعمر طفلك ، ولا ضرر هناك إذا كان الفرق بينهما من ثلاثة الى ستة أشهر . ويحسن أن يكون عمر لبن المرضع شهرين فأكثر لأسباب عدة ، أولها

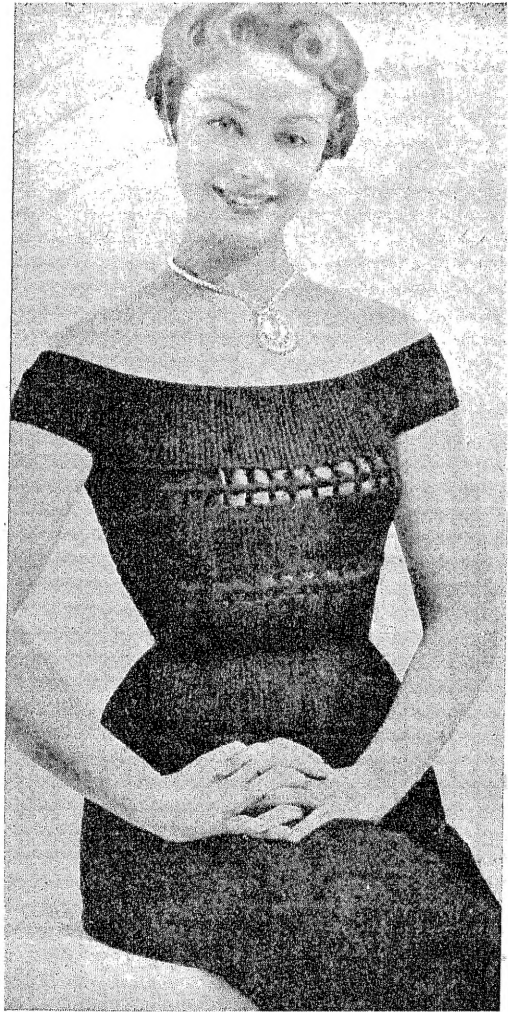
البقية ص ٧٠

فتياتنا في ساعات المراقبة

في فرنسا ينشئ الوالدان فتاتهما على أن تعتني بملبسها وجالها وزينتها منذ المهد إلى أن تصل بها الاعوام الى سن الفتوة والشباب وبذلك لا تفاجأ الفتاة بتغيير فجائي في حياتها ، وفي أمريكا نجد ان الازياء خاصة بالفتيات اللاتي دون السابعة عشر ، ولكننا في الشرق نقفز بفتياتنا مرة واحدة من طور الطفولة الى طور الانوثة والفتوة ملبسا ومعاملة فهل نحن في ذلك على صواب ؟ وهل من الحكمة أن نبذل أطوار حياة فتياتنا دفعة واحدة ؟

يجدر بنا أن نغض الطرف بعض الشيء عن تحفظنا وننظر نظرة فاحصة مدققة عادلة في أن ملابس فتياتنا اللاتي دون السابعة عشرة فان من المسلم به أن ملابس الفتاة المدرسية يجب أن تراعى فيها ما تتطلبه المدرسة من زي خاص وبذا تشبه ملابس فتاة السابعة عشرة ملابس زميلتها التي لها من العمر اثني عشر عاما ، فاذا ما اضطرت الظروف الفتاة الاولى الى الاشتراك في الحياة الاجتماعية وجب عليها أن ترتدي رداء يتفق وسنها فيكون في ذلك انتقال مفاجئ لها وقفزة واسعة من حياة اعتادت عليها الى أخرى لا تعرف عنها شيئا ، ولذلك كثيرا ما نجد مثل هذه الفتاة وقد تملكتها الحيرة والخجل والخوف والرهبة اذ أن الاسرة قد نضاتها وأوجحت اليها دواما بأنها طالبة وانتمت بها عن هذا الجو - جو المحجبات - الذي وجدت نفسها فيه بلا مقدمات . أما الفتاة الفرنسية فانها

دائما بدوش بارد فانه يقوى اللحم ويقرب حبيبات البشرة وعندما تكونين في البانيو أو تحت الدوش ادعكي بشرتك بقوة من أعلى الى أسفل . لا تنسي منتصف الظهر الذي لا يمكن الوصول اليه الا بصعوبة . استعملي الفرشاة ذات اليد الطويلة فانها تسهل لك المهمة . لا تبخلي على نفسك بالصابون ولكن اشطفه جيدا بالماء الساخن أولا ثم بالماء البارد فرشي بشرتك جيدا ان أردت منع ظهور النقطة السوداء . وان كنت تشكين من وجودها بالفعل عليك بازالتها بالضغط عليها من الجانبين باصبعيك لا بنظفرك وهناك طريقة مدهشة لمنع تسهم الجرح وهي أن تغطي البشرة بورق نزع الماكياج . وبعد ازالة كل نقطة سوداء امسحي بقطعة من القطن مغموسة بكحول درجة ٩٠ . بعد الحمام أو الدوش ادعكي جسمك بماء الكولونيا فانه يقوى وينعش الجسم . لكن احذري فان البشرات الحافة لا تتحمل الكحول الذي يطفى لمعانها ويجعلها . ولذا فقد قامت مصانع مستحضرات التجميل بتحضير لوسيون خاص بها . وان كانت بشرتك خشنة فعالجها بالزيت . وأحسن أنواع الزيوت زيت اللوز الحلو . ان زيت الزيتون جيد ولكن رائحته تحول دون استعماله لهذا الغرض . ضعي الزيت في صحن صغير على كسرولة ملينة بالماء الساخن فاذا ما دفي الزيت دلكي به ديكولتيك وكثفك وأعلى ذراعيك . اغسلي بعد ذلك فرشاة من المطاط في ماء ساخن مذابا فيه صابون ودلكي بشرتك ليدخل الزيت المسام . نشفي ودلكي بفرشاة ناعمة غير مبللة . بعد بضعة أسابيع فانك تحصيلين على ديكولتيه جميل

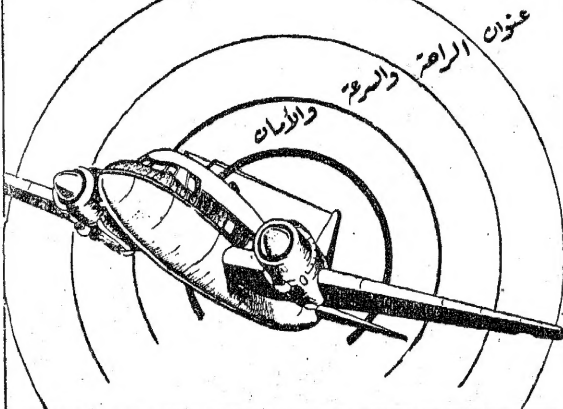


ديكولتيه الصيف

سواء ارتديت فستان سهرة أو لباس بحر فان ديكولتيك يجب أن يكون بدون أدنى عيب . فبشرتك يجب ألا تكون صفراء أو دسمة أو جافة فهذا دليل ضعف الصحة . وبما أن البرد قد ولى فانه أصبح من السهل عليك العناية بحمامك اليومي . ذلك لان الاهتمام بالصحة عامة لهو أحسن وسيلة للعناية بالبشرة خاصة ان ظهر أن الدوش أحسن طريقة للعناية بالديكولتيه . فقد جعلنا الماء الساخن يتناوب مع الماء البارد على أن يكون الدوش البارد هو الاخير . أما ان كنت تفضلين البانيو فاحرصي على أن تنهي حمامك



اسكندرية تنظر لك... بالبولمان الطائر



شركة مصر للطيران

الشاخرة : ميدان ابراهيم باشا ش : ٤٧٧٣٥ - ٤٧٧٣٥ ~ ٥٦٩٢٩
الاسكندرية : ميدان سعد زغلول ش : ٥٠٧٧٨ - ٤٤٠٠٣
بورسعيد : شارع فراد الأول ش : ٤٨٧٠١
وجميع مكاتب السياحة المعتمدة



قاليزير



Valisère

لا فيسيري فاشاخرة
للسيدة العصرية

الامهات اذ أن كثيرا من مدارسنا لا زالت تسير في أمر الوردية التي تحتم على طالبتها لبسها على نمط قديم لم يتغير منذ أعوام عدة فلا أحد ينكر أن (المرابل) التي تحتم المدارس على فتياتنا لبسها لا تمتاز بالجمال كما أنه لا يوجد من يعترف بأن (الجاكيت) و (الجولنة) التي تحتم بعض المدارس على الطالبات ارتداهما يمتازان بالاناقة خاصة وأن (الجولنة) كثيرا ما تكون مساوية في الطول لركبة الفتاة أو فوق ركبتيها وكما يجدر بالامهات أن يصلحن من أخطائهن كذلك يجدر بمعاهدنا ومدارسنا أن تولي أمر ملابس الطالبات جل عنايتها وذلك باختيار زي خاص للفتيات اللاتي يتجاوزن الثالثة عشر من أعمارهن فإن رسالة المدرسة هي إعداد فتاة تتجاه الحياة وقد تسلمت بكل شيء من علم وخلق وذوق وجراحة... وما نجحنا إلا في الجزئين الأولين أما ما عدا ذلك فإن مدارسنا للأسف لا تربي ملكة الذوق فيهن فيخرجن إلى الحياة العامة فبرين غيرهن وقد تسلمن مثلهن بالعلم والخلق وإن كن يمتزغن عنهن بذوق جميل في اختيار ملابسهن والاعتناء بزيتهن فيفقدن الثقة في أنفسهن وبذلك تعوزهن الجراحة الواجب توفرها في مثلها

وأخيرا هناك شيء يجب علينا ألا نغفله وهو (المصروف) إذ يجب أن يكون لكل فتاة مصروف شخصي - مهما كان مقداره صغيرا - يكون لها مطلق الحرية في التصرف فيه، مع بعض النصائح من الوالدين في أمثل الطرق لصفه، حتى تربي عند الفتاة ملكة التقدير ووزن الأمور بميزان دقيق وتعلمها عدم الإسراف والتبذير.

بنت النيل

تعود منذ طفولتها على ما ينتظر منها أن تفعله إذا ما وجدت نفسها في حفل عام فنلقن كيفية التصرف في مثل هذه الظروف فتعرف ما يجدر بها ارتداؤه والهيئة التي يجب عليها اتخاذها والزينة التي يحسن بها أن تجمل نفسها بها... الخ... كل ذلك تتعلمه الفتاة الفرنسية... ولكن ليس معنى هذا أننا نحب للفتاة أن تخلع نفسها وأن يصيبها الغرور من جراء ما يلقن لها عما يجب عليها اتباعه كفتاة وهي ما زالت بعد طفلة... لا... فأنسا نعرف جميعا أن جمال وفتنة الطفولة يتمثل في سداحتها وطهارتها، فلا يحق لنا أن نفاجأ عندما نرى فتياتنا يعنين بمظهرهن ابتداء من سن الرابعة عشر إذ أن التغيير الجسماني الذي يحل بهن في هذه السن أمر لا يمكن تجاهله فالغريزة البشرية تدفعهن إلى التجميل ولذا يجدر بنا ألا نكرههن إلى العودة إلى ملابس لا تصلح إلا لمن دونهن عمرا وإلى بساطة في التزين لا تصلح إلا للأطفال وملابس لا تظهر ما طرا على أجسامهن من استدارة ونزاهة بجوارب قطنية أو صوفية قصيرة وضمائر للشعر تحجب جمال الوجه

ولنذكر أن كثيرا من أمهاتنا وجداتنا قد تزوجن في سن السادسة عشر ودخلن بذلك طور الانوثة الناضجة والامومة وليس بعيد أن تقتفي فتاة أو أكثر من فتياتنا خطوا من سبقنها فتتزوج هي الأخرى في هذه السن المبكرة... فهل يحق لنا أن نرحمها من هذه الفرصة التي قد تواتيها والتي لن تكون لها إلا إذا تركناها تعنى بنفسها وتظهر ماحباها الله من جمال وفتنة؟

ونحن لا نلقى العبء كله في أمر الملابس على عاتق

كيف تكونين زوجة كاملة

وبالمريلة وتقفى فى البالكون
عبرة للناظرين !؟
قوى ..

◆ يعمل التواليت منذ
الصباح . البسى روب دو
شامبر نظيفا . اغسلى وجهك
وفرشى شعرك الى أن تجدى
من وقتك عشر دقائق لعمل
التواليت

◆ بلبس مريلة نظيفة
وطريقة عندما تضرفين الى
أعمالك المنزلية . البسى فى
يديك جوائتى من المطاط أو
جوائتى قديم .

◆ كونى جميلة داخل المنزل
وخارجة

ابتعدى عن الغيرة

الحب يولد الغيرة . فالغيرة
اذن طبيعة فينا . ولكن
لنحذر الغيرة الجنونية فان
عددا كبيرا من الزوجات
تفر منهن أزواجهن بسبب
هذه الغيرة التى لا أساس
لها من المنطق . لا تسأليه
عن ماضيه فانه له وحده .
ألا يكفىك أنه فضلك على غيرك
وربط نفسه بك بهذا الرباط
المقدس ؟

◆ عندما يعود زوجك متأخرا
عن مواعده العادى فلا ترهقيه
بالأسئلة . فانه ليس أمام
محقق أو وكيل نيابة .

◆ لا تسودى بمحبة زوجك
إن أعجب وهو بصحبك
بأناقة عادة فى الطريق .

◆ لا تتصلى به تليفونيا من
ساعة لآخرى لتتأكدى من
وجوده فى عمله .

◆ لا تسأليه أين كان أو فى
أى مكان كان لما شاهده
والدقائق مارا فى الشارع
الفلاي ..

◆ ان كنت تودين أن تمرى
عليه فى المكتب لتعودا الى
المزول معا فالأفضل أن
تنبهنه الى ذلك لئلا يعتقد
أنك تتجسس على

لقد منحك الله كل شئ
لتكونى زوجة كاملة فالمسألة
متعلقة بك أنت شخصا .
ان السعادة فى متناولك فلا
تفكت منك

ان الزواج ليس غاية فى
حد ذاته بل وسيلة تجلبين
بها لنفسك ولزوجك السعادة
لا تعتقدى ان الزواج مجرد
احتلال منزل الزوج كلا .
بل هو بالنسبة لك بداية
للعمل على جلب السعادة
ان الزواج بداية معركة
سلبية يتوقف كسبها عليك .

ليس أسهل من أن تجلبى
السعادة اليك ولن حولك .
نعم يجب عليك أن تجلبينها
فان السعادة لا توجد كمشا
يعتقد بعض الناس خطأ بل
هى ثمرة مجهود شاق لاشك
أنك ستبدلينه ان أردت
لحياتك الزوجية الهناء .

اعتنى بجمالك أكثر مما كنت تفعلين أثناء الخطوبة :

لا شك أن من الصعب أن
تظلى على اهتمامك بجمالك
كما كنت تفعلين فى عهد
الخطوبة ذلك لانك تواجحين
الآن مشاكل يومية من نوع
جديد الا وهى الاعمال المنزلية
المختلفة . ولكن بشئ من قوة
الارادة يمكنك أن تظلى على
عنايتك بجمالك

اياك !!

◆ أن تتنقلى فى المنزل
بشعرك المنكوش أو بقميص
النوم الملهل

◆ ان ترتدى بنورس الحمام
أو ملابسك القديمة بعد
شكها بالدبايس الانجليزى
أو بهذا الشيشب الذى
تأكل تعله

◆ أن تعتنى بهندامك وثبالقى
فى تجميلك فقط فى اليوم
الذى يستقبل فيه زوجك
أصدقاء أو زملاء
◆ أن تضعى الروب دو
شامبر وتخرجى بالشيشب

شركة بيع المصنوعات المصرية

مؤسسة بنك مصر الكبرى



يتوفر
فى
معرضها



* الجمال
* الذوق
* المتانة

حلاوة على رحلتك السعادية

المركز الرئيسى للشركة : شارع قواد الدول بالقاهرة
وفروعها بالقاهرة وجميع عواصم القطر والاقليم ..
سنة ١٩٨٠

استفيري من في حركة

أنت التي تدعين أن ليس لديك من الوقت ما يتيح لك ممارسة الألعاب الرياضية كل يوم لتحافظي على صحتك ورشاقتك وشبابك قلدي ماري جوزي دارين • حاولي مثلها أن تجمعي لكل حركة من التي تؤدينها وأنت في الحمام أو أثناء ارتدائك للابيك • فانك ستكتسبين سحرًا وجاذبية ولنسوف ترتسم على شفرتك وملامحك تلك الابتسامة السعيدة الهادئة •



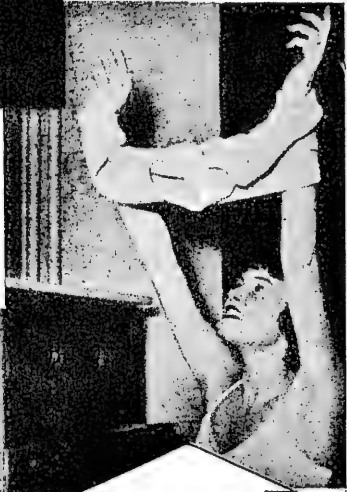
١) ارفعي ذراعيك بقوة ثم انثني الى اليسار بكل جزءك، ان هذه الحركة تفيد الخصر فائدة كبرى •

٢) انحنى الى الامام ولا تنثني ركبتيك ولتظل ظهرك مستقيماً • ان ذلك يكسب جسمك ليونة ورشاقة •

٣) حاولي أن ترتدي جواربك دون أن تستندى الى أى شيء • ان هذه الحركة تكسبك انزاعاً وتقوى مقاومتك •



٤) لكي تكون ساقاك جميلتين انثني الركبة وقربيهما ما أمكن من الجسم ثم امددي الساق ببطء الى الامام مع الدفع بالكمب •



٥) بعد الحمام ادعكي نفسك بالفضة وأنت تتنشفين • ابديني اولاً من اليسار الى اليمين ثم من اليمين الى اليسار



٦) ادرسي حركاتك وأنت تلبسين • حافظي على اعتدال ظهرك وامددي يديك الى أعلى • انها مفيدة جداً لجمال الكفين

للمجتمع حيث لا امرأة...

وعرفت فيمن عرفت ،
المرأة الفنلندية • لقد اخترت
المرأة الفنلندية ، لانها
تعتبر المرأة الاولى في أوروبا
ان المرأة الفنلندية ، هي
ثاني امرأة في العالم تدخل
الجامعة ، وتحصل فيها على
كرسي الاستاذية •

وهي أيضا ، الاولى في
بنات جنسها ، التي حصلت
على حقوقها السياسية كاملة
ولقد اخترت فنلندا لانها
البلد الصغير ، المحسود
الثروة •

ولانها البلد الوحيد ،
الذي وصل بمجهود المرأة
وحدها ، الى مستوى لم
تبلغه أقدم وأعرق الدول •
ان في فنلندا أربعة ملايين
وفيها ما يقرب من مائتي
جمعية نسائية •

وقد تشترك أكثر من عشر
جمعيات في أهداف واحدة ،
الا أنها جميعا تنسق جهودها
وتربط نشاطها على أساس
فكرة واحدة ، وهدف واحد •
هذا الهدف هو ، النهوض
بالمستوى الاجتماعي •

طريق الافاعي

ولو ان فنلندا ، قبل
حصولها على الاستقلال في
١٩١٧ ، لم تكن في مركز
سياسي سعيد ، اذ كانت هدفا
لسهام روسيا والسويد ،
الا أنها رغم كل هذه المحن
التي مرت بها ، تمكنت من
أن تحول كل نشاطها الى
ميدان الخدمة الاجتماعية ،
وان تنفخ فيه •

نحو النور

لقد عرفت فنلندا ، أنه
ما من سبيل للوصول الى
نور الحرية ، الا بشق الانفس
في ظلام العبودية ، بين
الاشواك • والافاعي ،
والاجحار •

ولم يكن هذا الطريق
الوعر الدامي ، الا النهوض
بالمستوى الاجتماعي •

ولم يكن هذا الطريق
الشائك أيضا ، هو طريق
الرجل • بل سارت فيه
المرأة وحدها ، ترفع الاشواك

وامرأة فاضلة واحدة في
شارع أو زقاق واحد ، يمكن
أن تخلق شارعا أو زقاقا
فاضلا
ان مصر كلها لترنو الى
نساءها الفضليات

البناء الجديد

ان مصر لا يمكن أن تستعيد
مجدها ، الا اذا أعيد بناؤها
والمرأة هي التي ستعيد
البناء • ان المدرسة لا تخرج
الرجال ، وانما ، هو البيت
الذي يخلق الرجال •

الرجال الذين شبوا

والمرأة الفاضلة ، هي التي
يقودها النظام •
النظام في التفكير ،
والنظام في التدبير
النظام في الحركة ، والنظام
في السكون

النظام في تأدية الواجبات
وفي استخلاص الحقوق
الحقوق الاجتماعية ،
والحقوق السياسية

المرأة التي نريدها

والمرأة الفاضلة ، هي التي
يرفرف طائر الحب عليها
جناحه
الحب لبيتها ولذويها

يقول مثل تشيكي :
(لا بيت حيث لا امرأة)
والبيت الذي يعنيه المثل
هو • البيت الذي يسوده
الجمال ، ويشيع فيه النظام
والحب والاطمئنان •

والمرأة التي يعينها المثل
التشيكي هي • المرأة التي
تخلق كل هذا ، فتضفي على
البيت ، مهما كان صغيرا
فقيرا • الجمال ، والنظام ،
والحب ، والاطمئنان •

قلب لكل بيت

والبيت هو الصورة
المصغرة للمجتمع • والبيت
مهما كان بسيطا في دخله ،
متواضعا في أثاثه ، يمكن أن
يتألق ويتألق بلمسات رقيقة
من امرأة لها ذوق واحساس
مندرب •

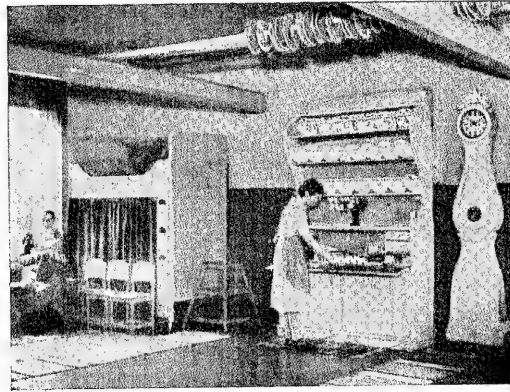
والبيت ، مهما كان عدد
الذين يعيشون تحت سقفه ،
يمكن للمرأة التي تتولى أمره
أن تشيع فيه النظام ، متى
كانت تقدر هي النظام •
والبيت الذي يرعاه قلب
رقيق ، ويقوده عقل كبير ،
يمكن للحب أن يجد فيه عشا
وللاطمئنان أن يجد فيه
مسرحا •

وإذا كان كل بيت هكذا
كما يعنيه المثل ، فإن المجتمع
سوف يتألق فيه الجمال ،
وسنوف يسر به الحب
والاطمئنان •

المجتمع الذي نريده

انه المجتمع الفاضل الذي
يقوم على بيوت فاضلة •
ولا بيوت فاضلة من غير
نساء فضليات •

والمرأة الفاضلة ، هي التي
تعرف الطريق نحو الجمال
الجمال في الفكر ،
والجمال في الفن
الجمال في الحرية
والجمال في الكرامة •



الجمال والنظام والحب في بيت ديفي في فنلندا

بالتربية الصحيحة والتقاليد
القوية
الرجال الذين يجري في
دمائهم حب البيت ، وحب
الوطن •

يقول الرجل الانجليزي :
(بيتي قلعتي) ، وإذا كان
حبه لبيته هكذا ، فماذا
يمكن أن يكون حبه لوطنه
اذن •

لقد رايت البيت في كل
البلاد الأوروبية وعرفت
المرأة الأوروبية ، في البيت ،
وفي الحياة العامة •

الحب لوطنها ، ولوطنها
الحب للبيت ، وللعاجز
وللمحروم •

المرأة الفاضلة هي •
الجمال ، وهي النظام ، وهي
الحب •
والمجتمع المصري ، يتوق
الى المرأة الفاضلة ، الى •
الجمال ، والى النظام ، والى
الحب •

لكل شارع امرأة

وامرأة فاضلة واحدة ،
يمكن أن تخلق مئات من
النساء الفضليات •

وتقتل الإفاعى ، وتلتقط
الإحجار .

رئين الاجراس

ظهرت فى فنلندا نساء ،
نبح صوتهن من القصور
المذهبة ، ومن الأفواه الجائعة
فباعن (أرور كارامزين)
كل قصورها وثروتها ،
وقدمت الثمن هدية لوطنها .

عصر الاحسان

كان عصرها عصر الاحسان
وكان (الاحسان) كلمة
يتشدد بها الاغنياء .
وكانت الخدمات
الاجتماعية تقدم الى
(المحتاجين) ، فى صورة
صدقات يمتن بها الموسرون
والنبلاء .

ومحت هذه (النبيلة)
كلمات (البر) ، (والخير)
(والاحسان) من قاموس
الخدمة الاجتماعية ، ومن
أسماء الجمعيات .
وأعلنت ، فى صوت رنان
ان الخدمة الاجتماعية فرض
على كل من تيسرت له
الاسباب .

خمسون عاما

لقد تناولت جهود المرأة
هناك ، حل مشاكل البيت
والاسرة ، وكانت النساء
تجتمع طول العام لحل مشكلة
واحدة فقط .

فهذا العام مثلا ، هو (عام
الامومة) ، تبحث فيه كل
المشاكل الخاصة بها .

مصر ترنو

ان مصر فى حاجة الى
مجتمع آدمى ، يباشر فيه كل
مواطن حقوقه وواجباته
المشروعة كإنسان .

نريد من المرأة بكل الحاج
أن تنتزع حريتها الشخصية
وأن تتحرر من أغلال عهود
الحريم .

نريد من المرأة أن تبذل
المال ، والدم ، والعرق ،
وتتحم الاذقة ، والقسوة ،
والكفور ، تنزع الشوك ،
وتقرز الزهر .

نريد من نساءنا الفضليات

أن ينشئن فى كل حارة وزقاق
جمعية تنشر فيها ، الجمال
والنظام ، والحب والاطمئنان
وحينما نرى ان كل زقاق
فى مصر ، مثل أى زقاق فى
زيورخ ، أو براغ أو هلسنكى
حينئذ يمكن أن نفخر
بالمرأة المصرية ، التى خلقت
جيلا آدميا ، وبنت مجتمعا
إنسانيا .

حينئذ فقط ، يكون كل
زقاق هو تمثال المجد ، الذى
يذكر الاجيال السعيدة القادمة
بالمرأة المصرية الفاضلة .

محمد عبد الرحمن



ظاهرة مؤسفة

هذه ظاهرة مؤسفة يؤلمني كل الألم أن أسجلها على بعض فتيات مصر المتهلمات من طالبات الجامعة . . هذه الظاهرة هي أن بعضا من الجامعيات ممن يؤمن بأن خير وسيلة للشهرة والظهور هي أن يعملن بالمثلث المعروف (خالف تعرف) يحاولن تطبيق هذا المبدأ في مجتمعتنا الجامعي حتى ولو كان ذلك على حساب الحركة النسائية في مصر وعلى حساب مصلحة بنات جنسهن من المصريات اللائي

ذلك جريا وراء مجدهن الشخصي لا وراء مصلحة الوطن . . وأنهن يعملن هذا إنما يفقدن أنوثتهن ويتشبهن بالرجال فيكن من هؤلاء اللائي ينطق عليهن قول الرسول : (لعن الله النساء المشبهات بالرجال) ، هذا هو ما تقوله وتعلنه بعض حضرات الجامعيات الفضليات ووالله مادفعني للكتابة عنهن والرد عليهن اهتمامي

بمنطقهن القوى أو بطريقة تفكيرهن السليمة فانه واضح تمام الوضوح مبلغ ما في منطقهن من تهافت وما في تفكيرهن من سقم وانما الذي دفعني الى ذلك انما هو ألمي من أجلهن وخجلي من موقفهن وهن الفتيات اللائي بلغن من الثقافة حدا كان المفروض أن تؤهلن لكي يفهمن الاشياء على حقيقتها وأن يبتعدن كل البعد عن اللغو وعن قلب الاوضاع والامور . . .

الشخصي فظاهر أنه قول فارغ ليس في حاجة الى رد ولا الى تعقيب وقد كان يكفي لكي يخجلن من ذكر هذا الافتراء أن يذكرن أن كل مصرية تشمر بكرامتها وبشخصيتها تطالب الان بهذه الحقوق التي حرمتها في الوقت الذي يتمتع بها كل جاهل أمي . والحقيقة التي لا أجد بدا من ذكرها هي أن حضرات المنشقات على اجماع نساء مصر انما أردن بقولهن هذا أن يبعدن عن أنفسهن مظنة الجري وراء الشهرة الكاذبة والادعاء الفارغ بخروجهن على مطالب

هل تعلمين يا أختاه؟

يطالبن الان بالاجتماع بحقوقهن السياسية المهضومة . . فنرى أن بعضا من هؤلاء الجامعيات يحلو لهن حيا في الظهور كما قلت أو رغبة في الاستحواز على تأييد ومناصرة بعض طلبة الجامعة من المتعصبين أن يعلن في جراءة غريبة أنهم لا يفهمن لمطالبة النساء بحقوقهن السياسية سببا معقولا . . وأن هذه المطالبة ما هي الا بدعة من البدع لا يراود من ورائها الا الادعاء والظهور . . ثم يزددن في جرأتهن فيقلن أنهم يؤيدون كل حركة من الرجال تعمل على معارضة هذه الحركة النسائية والوقوف في سبيلها ولا يكتفين بذلك بل يتعاضدين في موقفهن المغيب فلا يتورعن عن المساس بالحركة النسائية في مصر وعن المساس ببنات جنسهن ممن أخذن على عاتقهن مهمة العمل على رفع مستوى المرأة المصرية ومستوى الأسرة المصرية . . والمجتمع المصري فتراهن يقلن متطرفات أن هؤلاء اللائي يطالبن بحقوق المرأة السياسية انما يفعلن

أن تاريخ نهضة المرأة المصرية لهو تاريخ حافل بما يحتويه من أحداث عظام . كانت المرأة منذ أعوام حبيسة منزلها لا تغادره الا مرتين مرة عند زواجها والاخرى عند وفاتها . ثم هلمى بنا لقلب صفحة من تاريخها العظيم ؟ هاهي ذى الثورة تهب في أرجاء البلاد وقد اهتزت الاركان من لهيبها واضطرم أوارها في نفوسهم وكان هذه الثورة كانت على التقاليد قبل أن تكون لطرد المستعمر الغاشم فقد خرجت المرأة تنادى بالاستقلال وترمي المستعمر الغاصب بالويل والثبور فما كان أعظمها في حماسها وبطولتها وما كان أعذب صوتها وهو يجلجل في سماء مصر عاليها سافلها ثم انتهت الثورة ولكن هل تهدأ وتقر في عقر منزلها وهي

هل تستطيع أن تجعل هذه الابواب تخر لها صاغرة أمام كثرة المدافعين عنها فقد قام الرجال ينحونها عن السبيل ويقفون في طريقها حجر عثرة ولكنها رغم هذه العراقيل وقفت تدافع عن فكرتها ولانت ضخامة الاسوار أمام ضعفها وتطلع الجميع الى أولئك الفتيات بدهشة يخالطها استنكار . ان شجاعتهن لنادرة حقا فانك الان يازميلتي الجامعية رغم مضى السنين على هذا التاويخ تعانين الصعاب فانظري كيف عجمن هذه المشاق بعودهن الرقيق ولكن كانت لهن من قوة الارادة ما جعلت هذه الاشواك التي تبدو في طريقهن زوردا ورياحين فهنيئا لهن

هل تعلمين يا أختاه ان عليك أن تتمى الرسالة حتى لا تكون فتاة الامس أجدر منك . .

نشاط محمد لطفي
طب قصر العيني

يفضلها على كل ما عداها
أولئك الذين يقدرون الأشياء الممتازة
فهي مرطبة جذابة ذات شذى عطري

أتكنسن
ATKINSONS

المالية الذهبية

ماء كولونيا



ج ١١٠١ أتكنسن ليمتد ٣٤ شارع أولدبوت، لندن ١٠ إنجلترا
R. AEC. 111. 1. 788. 55

ساهمي في النهضة النسائية

تطوعي في حركة اتحاد بنت النيل
للكفاح الاممية بين النساء
١ شارع ابن ثعلب تليفون ٥٨٤٦٣

لم نر لهذه التشريعات من
أثر حتى الان رغم التجارب
التي أثبتت مقدار حاجة
مجتمعتنا اليها ذلك لان الرجال
وهم الذين يدهم وحدهم
حق وضعها وايضاها ليس
في مقدورهم أن يدركوا تماما
مطالب النساء ومصالجهن
كما انه ليس في مقدورهم
أن يعبروا عن هذه المطالب
والمصالح التعبير الصحيح
الدقيق : لهذا تطالب
المصريات بحقوقهن
السياسية ولهذا تجاهد
المطالبات بحقوق المرأة
للوصول الى مطلبهن حتى
يضمن للمرأة المصرية أن
تعيش في بيتها عيشة
هادئة مطمئنة تصان فيها
كرامتها وترعى حرمة أنوثتها
لان الانوثة في نظرنا ليس
معناها انها ضرب من ضروب
الميوعة والدلال وانما نحن
نفهم الانوثة على انها عزة
وكرامة وكبرياء .. والانثى
التي لا تتمسك بعزتها
وكرامتها وكبريائها انما
تفقد بذلك مقومات أنوثتها
بل انها لتفقد مقومات
انسانيتها . نحن نفهم ان
الانوثة الحقبة ليست وسيلة
للتوالد وحفظ بقاء النوع
وانما نحن نفهمها على أنها
غاية من الغايات تعمل على
تنشئة رجال ونساء يعرفون
كيف يخدمون وطنهم وكيف
يفقدون أمتهم بالهيج والارواح
وعلى هذا فانه اذا كان
هناك نساء جديرات باللعن
فانهن لن يكن يحال من
الاحوال من هؤلاء اللائي
يفهمن أنوثتهن على حقيقتها
فيطالبن بحقوقهن كاملة لانهن
يردن أن يعشن كريمة
محفوظة كرامتهن مصونة
كبرياؤهن وانما الجديرات
باللعن حقا هن هؤلاء اللائي
يسئن فهم معنى أنوثتهن
فيفهمتهن على أنها ذلة وهوان
واستضعاف .

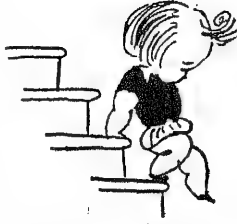
حسن شاه صالح الهاكع

بنات جنسهن العادلة فاردن
أن يصدقن بالمدافعات عن
حقوق المرأة المشروعة هذه
التهمة التي يشعرون في
قرارة أنفسهم انها انما يجب
أن توجه اليهن أولا وأخيرا .
وأما قولهن بأنهن لا
يعرفن سببا يدعو نساء مصر
للمطالبة بحقوقهن السياسية
فانما هو قول ان دل على
شيء فانما يدل على جهل
فاضح كان يجدر بصاحباته
أن يخفيته لا أن يظهرنه
للناس ... ومع ذلك فانا
أقول لهن رغبة في انارة
السبيل أمام عيونهن وعقولهن
التي عميت أو تعامت عن
فهم الحقائق الواضحة
الجليلة ... أقول لهن أن
نساء مصر انما يطالبن
بحقوقهن السياسية رغبة
في الإصلاح .. اصلاح حال
المرأة المصرية والاسر والمصرية
والمجتمع المصري وذلك عن
طريق اشرافهن على وضع
التشريعات التي تمس مصالح
النساء ومصالح الاسر وبالتالي
مصالح المجتمع بأسره . وقد
يقال ان في استطاعة الرجال
أن يشرفوا على وضع هذه
التشريعات وأن يقوموا بهذه
الاصلاحات التي تريدها
النساء ... ونحن نقول اننا
لم نر حتى الان دليلا واحدا
يؤيد هذا الزعم ... والا فإين
هي بالله هذه التشريعات
التي طالبت وما زالت تطالب
بها نساء مصر ؟ أين هي مثلا
هذه التشريعات التي تعمل
على حماية النساء من الاضرار
التي تنزل بالكثيرات من
جاء استعمال بعض الرجال
لحقوقهم الزوجية - كحق
الطلاق وتعدد الزوجات -
استعمالا ظالما . يتنافى مع
روح الشريعة الاسلامية
العادلة ؟ أين هي هذه
التشريعات التي تحمي
الامومة من أن تظلم وتحمي
الطفولة من أن تشرد وتحمي
الاسر من أن تنقوض ؟ اننا

تتبع طفلك

طفل وسائل لاغرائه بشرط أن تتفق وحالته وإذا صادف وضرب الخادم فخذه جانباً وأفهميه أن الخادم يساعده وينظف له المنزل أو يهيئه له الطعام وأنه إنسان وإنسان له كرامة وعزة نفس إلى غير هذه الأساليب المثيرة لرحمته وعواطفه .

بهذه الطريقة تكسبين طاعة طفلك وتعدينه اعداداً



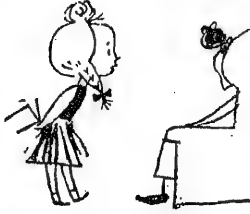
أريد هذا) أو (لأن هذه هي أوامري) .

فمثلاً تريد أن يذهب طفلك في ساعة نومه المحددة ولم يقبل متعللاً بأن أخاه (الذي يكبره) لم يذهب فاقنعيه في رفق ولين أن أخاه أقوى منه وسوف لا يؤذيه السهر وأنك تخافين عليه الخ... المهم أن تقنعيه بأي وسيلة مرضية فكل



صالحاً وتجنبيه تلك العقدة النفسية التي تؤثر على مستقبله وتكد عليه حياته وتقدمه للامة رجلاً له كرامته لا جباناً لا تسيره الا القوة والخوف

روحيه القلبي



تورثه هذه الطريقة من عقد نفسية وشعور بالغبن الواقع عليه دون غيره . فإذا أردت أن ينشأ طفلك ذا شخصية وبالتالي رجلاً له كرامته فالجئى الى لغة الاقتناع



فهى أجدى من وسائل القوة والخشونة . فالطفل يقتنع بالاجابات المعقولة . فإذا أردت أن تأمره بشئ . وسمعت منه ذلك الجواب المتكرر (ولماذا أعمل هذا) فلا تلجئى للجواب (لاني

تعانى الامهات دائماً عناد أطفالهن واصرارهم على تنفيذ رغبتهم واعتمادهم على البكاء وسيلة لتحقيق ما يريدون . وتلجأ بعض الامهات الى الضرب أو التخويف لردعهم عما يصممون على عمله . وهذه الطريقة عتيقة كما انها ليست مجبوبة بالمره



فهى ان وقفت الطفل لوقت ما فلن تفلح في ردعه عن خطئه فيما بعد ، زيادة عما

حاجية بالوسيمى

هل تزعجك تصرفات طفلك ياسيدتى ؟ وهل هو كثير العناد سريع الغضب ؟؟

لئن كان الامر كذلك فلن يتطلب علاجه زيارة الاختصاصيين أو معاناة ذلك الجهد الذى تروضين نفسك على احتماله فى سبيل اسعاد طفلك العزيز . تستطيعين أن تجعليه منه مخلوقاً هادئاً ودعياً لطيفاً تنطبق عليه صفات الملائكة اذا عرفت كيف تقديم له شيئاً من الموسيقى المنتقاة فى انسب الاوقات ، وهى تجربة هينة يسيرة لا تكلف شيئاً . واطنك توافقينى على ان مغادرة الفراش الوثير ومفارقة عالم الاحلام الهنيء ليس بالامر اليسير على طفل لا يدرك من متاعب الحياة شيئاً ولكن دعى أنغام (موزارت) مثلاً ذلك الموسيقى المرح الاسلوب أو (شوبارت) الرقيق الاسلوب تنساب فى الصباح فى مخدع طفلك فتدبه بنشاط عجيب يجعله أطوع استجابة الى اليقظة . ولنسوف تدرकिन بنفسك مدى ما طراً على نفسيته من طمانينة

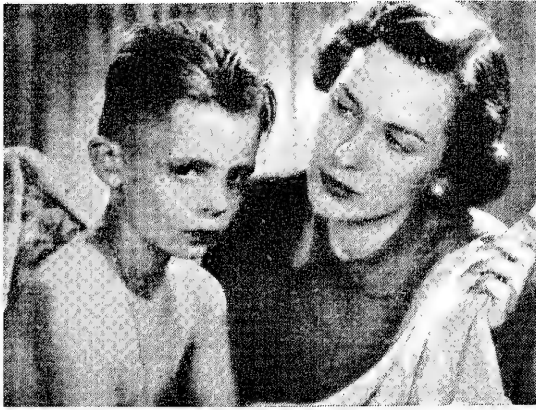
ورضاء عندما يطبع على وجنتيك قبلة الصباح فتحسين بها أكثر حرارة وعنفاً . ولنسوف تلمسين ذلك بصورة أوضح عندما ينصرف الى تناول افطاره فى هدوء وبشبهة قد تحسدينه عليها والفضل فى ذلك راجع الى مقطوعة موسيقية تنبعث من (الجرامافون) قد أحسنت اختيارها ، وسوف تكون هذه المقطوعة هى كل ما تقدمينه لصغيرك من غذاء حسى خالص يبقى أثره حتى انتهاء يومه الدراسى .

لا تعجبي ياسيدتى اذا انتقدت مشاكسته وتضجره وأنت تساعدينه على ارتداء ملابس به بل أعذك بأن يتولى هو بنفسه هذا الجهد عنك بعد وقت قليل فيعد نفسه للذهاب الى المدرسة من دون مساعدة ولعلنى لست بحاجة الى بيان الملائر هذه الحالة النفسية الطيبة من نتائج باهرة فى تفهم درسه وحسن سلوكه فى البيت والمدرسة على السواء .

نعم ياسيدتى قليلاً من الموسيقى المنتقاة فى الصباح تعود بكثير من الخير على طفلك وقررة عينك ، فلا تترددى وأبدئي من صباح الغد ولنسوف نتلقى على هذه الصفحة فى أول الشهر القادم ان شاء الله ...

فالى اللقاء ياسيدتى

خليل شوقي



ماذا تستطيع أنت افعل من أجله لأساعده في السنين المقبلة؟

إذا كان ولدك هزيل أو ناقص الوزن ، فقد يكون ذلك عائدا إلى عدة أسباب أكثرها شيوعا وأسهلها أصلا هي سوء التغذية . وفي

مقدورك أنت إيتها الأم ، أن تغلي من أجله شيئا حارسا وانما ابتداء من اليوم . إن الأمهات بلجان ، في مثل هذه الحالات إلى أو فالتين ، والأطفال مهما كانت معدتهم رقيقة يهضمونه ويستفيدون منه فائدة تامة لأنه محضر بطريقة خاصة تجعله سهل الهضم بل إنه يجعل اللبن أسهل هضمًا فعندما تعطينه كوبين من أو فالتين كل يوم مع غذائه المعتاد فانت إنما تعرضين النفس الموجود في طعامه اليومي بكميات إضافية من الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها ، لأن أو فالتين يعوض النقص الذي يحدث حتى في أجود الأغذية مثل اللبن فأعطي ابنك أو فالتين لمدة شهر أو شهرين وراقبي عن كثب التحسن العظيم الذي يطرأ على صحته

هذه هي العناصر المفيدة في أو فالتين

أوفالتين محضر بطريقة خاصة تجعله يحتفظ بالفائدة الكلية للعناصر الغذائية التي يحتويها . قد زوّدت فيضانياته الطبيعية وأصلاح المعدنية وتبّت بحيث أنها لا تقل في كل ١٠٠ جرام من ٣٥٢٧ وحدة دولية فيتامين أ ٩٥٢ وحدة دولية فيتامين د ١٤٠ ميليجرام فيتامين ب ١٧٠ ميليجرام وبيوفلافين ١٧٠ ميليجرام نياسين ٢٤٥ ميليجرام خبيد ٥٩٩ ميليجرام فوسفور ومثله من الكسسيوم



أوفالتين

الغذاء المقوى بالفيتامينات المركزة

ويفتقد في الحياة والمجتمع

أنك صانعة الأسرة ...

بذرة المجتمع ...

فاحرصي على مجتمعك

الصغير ينهض بك الكبير

عواطف ييومي

الحامية

الزميلة للرجل والزميلة

تستطيع التأثير والتشجيع

ثم انت يا أختاه الأم بعد

ذلك

والأم مدرسة للطفل ...

والأم هادية للزوج

فهل تدركين بعد ذلك

نحو مجتمع جديد

فنعجز العقول عن التصور

فينت النيل قد غدث
كاتبة . ولكن في الخير
وللخير العام

وبنت النيل أصبحت
شاعرة ولكن شاعرة المثل
العليا . . . يلهما الفن . . . فن
الحياة لتوحى إلى المجتمع
معاني الحياة في الفن ذاته
وبنت النيل أصبحت
قدوة لطالبي العلم في
الروضة أشرفت والابتدائي
تقدمت والثانوي تفوقت
والجامعة كانت الجامعية
الاولى . . .

ثمار يانعة حقًا . . . وغدا
تتنايد . . . غدا تصبغ مصر
ومجتمعها بفضل بنات النيل
خير مجتمع جديد ما دمنا
نسير نحو مجتمع جديد
الأسرة مجتمع صغير

أختي العزيزة . . . في كل
بلد يسقى بماء النيل . . .
لي معك كلمة . . . وعندى
لك توجيه . . .

هل تدركين مدى
المسؤولية الملقاة عليك ؟ . . .
هل تعلمين أنك وحدك
صانعة المجتمع الكبير ؟ . . .

أنك صانعة المجتمع
الصغير يا أختاه . . . أنك
راعية الأسرة . . . وموجهة
الأسرة . . . والأسرة مجتمع
صغير بل الأسرة هي النواة
الاصيلة للوحة المجتمع
الكبير . . .

وفي النواة سر الحياة . . .
بل سر البوحة
أنت يا أختاه . . . في
صغرك الاخت للرجل . . .
والاخت تملك التوجيه أو
القدوة . . .
وأنت يا أختاه في شبابتك

بواكير خير

تفتحت أعين المصريين
خاصة ، والشرقيين عامة على
بواكير حية من أعمال اتحاد
بنت النيل . . . يوم اعتزم
محاربة الأمية . . . ويوم بادر
بتحقيق الرغبات فأصبحت
أعمالا . . . أعمالا تقف أمام
تيارات الرجعية شاهدة على
اليقظة الكبرى التي ستجتاح
استنامة المصرية وركونها
للخمول ورضاهما بالهوان .

ان مدارس بنت النيل قد
بدأت بواكيرها تستقبل
الحياة العلمية . . . الحياة
الاجتماعية . . .

بل ان مصر قد بدأت
تستقبل مشارق النور
والعرفه . . .

بارك الله جهود بنت النيل
والهم الجاحدين لنهضتها
حكمة التقدير

انها لبداية رائعة كما
تشرق الشمس فتتوقع نحن
الاحياء أن توسط السماء
عما قريب !!

وثمار يانعة

من كان يصدق ان في
مصر من تستطيع حمل القلم
حملة لتقدم الآيات البيّنات
لنتناقش وتجادل وتعرض
الرأى ليكون قدوة تحتذى ،
وهذا يقصد

من كان يصدق أن في مصر
من بنات النيل من تلهم
الشعر وتصوغه أفانين من
روائع الخيال وبدائع النغم

من كان يصدق ان في
مصر من بنات النيل من
تستطيع أبداء الرغبة
لاستكمال أبسط مراحل
التعليم

من . . . ومن . . . ومن . . .
ان الحقيقة اليوم توشك
من قوتها أن تبهر الابصار

سُوقُكَ المنزلية ياسيدي

لم تعد مهمة ربة البيت في عصرنا الحاضر مقصورة على ما كانت عليه في الماضي من عدم اشراكها في ادارة المنزل واعتبارها كما مهمل بل أصبح يطلب من كل سيدة أن تتدبر حاجات بيتها ، وتتعرف لوازمه ، وتتحرى أوجه النقص فيه فتكملها ، وبعبارة موجزة صار دينا في عنق كل سيدة بيت أن تشمل بعنايتها من فيه وما فيه ، ولن يتسنى لك ذلك ياسيديتي الا اذا عرفت كيف تستخدمين عقلك ووقتك ايا كان مقامك في الهيئة الاجتماعية ، لتستفيدي وتقيدي كيفما قدرت عليك مختلف الظروف وحيثما طرحتك مطارج الحياة . ان البيت مملكة صغيرة وادارة شئونه يستوجب شيئا من الفطنة ،

ويطلب بعضا من سداد الرأي وحسن التدبير لكي تسير الحياة فيه على أحسن وجه وأجمل صورة . ان للمنزل علما خاصا به يجب أن تلم به وتتعلمه كل فتاة وتحيط بأصوله وفروعه كل سيدة ، فربة المنزل هي المكلفة بإدارة شئونه الواسعة ، ونواحيه المتشعبة ليسود فيه النظام والترتيب ، وتشيع في أنحائه النظفة والراحة ، وتنتشر بين أرجائه السعادة والهناء ان الاساس الذي نبني عليه علم تدبير المنزل هو النظام وحب العمل وروح الاقتصاد ، وهذه صفات يسهل اكتسابها والتحل بها في الصغر ، فتصبح عادة ملازمة لكل سيدة في مستقبل أيامها حينما تدخل حياة جديدة في بيت الزوجية

وتواجه بمفردها مشكلات البيوت وتصريف شئونها وتنظيم حاجياتها

انك ياسيديتي تستطيعين ان تسيري على نهج منظم وطريقة ميسرة محكمة في تصريف شئونك المنزلية لو نظمت وقتك وجعلت لكل عمل وقته الخاص الذي يعمل فيه ، فلا تغطي ناحية على ناحية ، ولا تهمل مصلحة على حساب الاخرى .

واعلمي ان الترتيب اكبر عامل على استتباب النظام في الاسرة وهو في الوقت نفسه يساعد على الاقتصاد في المال والوقت علاوة على أنه من أهم العوامل للاحتفاظ بمحتويات المنزل ومن أهم الشئون المنزلية التي يجدر بالسيدة أن توجه اليه عناية كبيرة مسألة التخزين أو التموين ، ويجب أن تراعى فيه حاجات الاسرة وأذواقها دون الاخلال بقواعد الاقتصاد وهذه المهمة من خصائصك ياسيديتي وحدك دون سواك لانك أقدر من زوجك على تعرف حاجيات البيت الحقيقية وكمية المونة اللازمة للاستهلاك ، ومن العيب كما يحدث في أكثر الاحيان أن تكل كل سيدة أمر هذه المهمة لتدبير الخدم أو بعبارة أصح لسوء تدبيرهم .

ويجب السسير في المشتريات على نظام معلوم وخطة معينة فيحدد لهذا الغرض أيام مخصوصة في الاسبوع وساعات محددة في اليوم ، ولكي نعطيك فكرة عما تحتاجين اليه في البيت يحسن بك أن تقسمي المواد الغذائية المستهلكة منزليا الى ثلاثة أقسام :

فمنها ما يشتري للتموين في أوائل الفصول مثل الارز والسمن والزيت والبصل الخ .

ومنها ما يشتري في كل شهر مثل السكر والبن والشاي والتوابل والمكرونة مثلا ، ومنها ما يشتري كل يوم أو يومين مثل البيض والخضر واللحم والسمك والخبز والفواكه ولست في حاجة الى القول بأن التخزين في بعض لاصناف التي يمكن تخزينها بشرائها في أول الفصول والشهور يساعد على اقتصاد مبالغ لا يستهان بها فشرء الجملة أقل من الثمن المفرق كما هو معروف ، فضلا عن ان ذلك يغنيك عن كثرة الذهاب الى السوق في كل حين ولا تفقه الاشياء والطلبات .

ولا تستعيني بشئ من هذا ياسيديتي فحجدا لو استطاعت كل سيدة أن تعمل من بيتها جمعية تعاونية بشكل مبسط تمد المنزل بحاجياته وتلبى طلباته في كل وقت وتوفر عليه أبوابا كثيرة تنفق في وجوه أخرى وتقي ياسيديتي أن تنفذ مثل هذه الامور يتطلب خبرة ومعرفة بأسعار السوق فعليك ألا تحجمي عن الاسترشاد والاستشارة لتكوني رأيا صحيحا قبل أن تقدمي على الشراء . ان التحدث في شئون المنزل يحتاج الى بحث طويل ويجزنا الى نواح متشعبة ، ويكفي أن نقول لك ياسيديتي ان الاقتصاد في الشئون المنزلية لا يقوم على معرفة الحكمة والاعتدال فحسب بل ان الاقتصاد يشمل العناية بكل أمور البيت ، ويتطلب التصرف في كل ناحية من نواحيه وفق ما تمليه المصلحة العامة ، وما توجه ظروف الاسرة ومستلزمات الحياة فيها

سيد حسن درويش

حفصة

للكرامة على إبراهيم

يا رسول الله ما يشق عليك
من أمر النساء ؟ ان كنت قد
طلقتهن فان الله معك
وملائكته وجبريل وميكائيل
وأنا وأبو بكر والمؤمنون معك
وانعكف يحدث الرسول حتى
ذهب عنه الحزن وضحك
وأخبره الرسول أنه لم يطلق
أزواجه وبمناسبة هذه
الحادثة التي كانت سببها
حفصة بنت عمر، نزلت الآية
الكرمية (يا أيها النبي لم
تحرم ما أحل الله لك، تبتغي
مراضة أزواجك والله غفور
رحيم)

وعندما نزلت هذه الآية
اطمأنت قلوب نساء الرسول
وثابت حفصة إلى رشدتها
وصارت من أحب نساء
الرسول إليه، وظلت متمتعة
بعطفه وحضانه عليها، حتى
اختاره مولاه إلى جواره
راضيا عنها

عائشة وحفصة ومن تبعهما
من نسائه، فانقطع عنهن
جميعا شهرا كاملا، حتى
أشيع أن الرسول مطلق
أزواجه، وأراد عمر ابن
الخطاب أن يدخل على الرسول
ولكن الرسول لم يجب رغبته
فصاح عمر برباح غلام
الرسول : يارباح، استأذن
لي عندك على رسول الله،
فاني أظنه ظن اني جئت من
أجل حفصة، والله لئن
أمرني بضرب عنقها لأضرب
عنقها، فأذن له الرسول
بالدخول فقال له عمر :

حفصة وازدادت غيرتها،
حتى خرجت ماريه، ودخلت
حفصة على الرسول والغيرة
تأكل قلبها، فقالت له : لقد
رأيت من كان عندك، والله
لقد سببتني وما كنت
لتصنعها لولا هواني عليك،
وأدرك الرسول غلبه السلام
أن الغيرة قد تدفع حفصة إلى
إذاعة ما رأت ونشره بين
زوجاته فتوقع بينه وبينهن،
وأراد إرضاءها فأقسم لها
أن ماريه حرام عليه إذا هي
لم تذكر مما رأت شيئا،
فوعده حفصة أن تفعل،
لكن الغيرة كانت على أشدها
فلم تطق صبرا على كتمان
ذلك السر فأذاعته إلى عائشة
التي أومأت به إلى رسول
الله . ولما رأى الرسول عليه
السلام ذلك، استاء من
حفصة أشد الاستياء حتى
قيل أن الرسول طلق حفصة
بنت عمر بعد افشائها سرا
من أسرارها، وفي هذه المناسبة
نزلت الآية الكريمة : (إذ
أسر النبي إلى بعض أزواجه،
فلما أنبأها به، قالت من
أنباك هذا ؟ قال : نبأني
العليم الخبير) .

ولم تتفغيرة حفصة عند
هذا الحد، بل ازدادت
عندما رزق الرسول ابنه
إبراهيم من ماريه، مما جعل
حب النبي لماريه يزداد .
فكانت حفصة وعائشة أشد
نساء النبي غيرة منها، حتى
انهما كانا يقابلانه بوجه عبوس
ويوقعان بينه وبين أزواجه
وبين ماريه . ولما كان
الرسول يحب ابنه إبراهيم
حبا جما فقد استاء من

كانت حفصة بنت عمر
ابن الخطاب زوج رجل من
كبار المسلمين يدعى خنيس
وكان هذا الرجل من أوائل
المسلمين، وعندما مات
خنيس بنى بها رسول الله
بعد سبعة أشهر من وفاة
زوجها، ولقد كان زواج
الرسول منها حبا في عمر
ابن الخطاب لا حبا في حفصة
نفسها وذلك بشهادة عمر
نفسه، إذ قال : بينما أنا
في أمر من أموري إذ قالت لي
امراتي : لو أنك صنعت كذا
وكذا، فقلت لها : ومالك
أنت وما كلفتك في أمر أريده
فقالت لي : عجبا يا ابن
الخطاب ما تريد أن تراجع
وابنتك تراجع رسول الله
عليه السلام حتى يظل يومه
غضبان، فذهب عمر من
فوره إلى حفصة وقال لها :
يابنية انك تراجعين رسول
الله حتى يظل يومه غضبان!
فقالت حفصة : والله انا
لنراجعها، فقلت : تعلمين
اني أحذرك عقوبة الله وغضب
رسوله، يابنية لا يغرنك
هذه التي أعجبها حسنها وحب
رسول الله إياها، والله لقد
علمت أن رسول الله لا
يحبك، ولولاى لطلقك) .
بهذا نرى أن رسول الله
تزوج من حفصة اكراما لا يها
وتقوية لروابط المسلمين لا
حبا في حفصة نفسها
ولقد كانت حفصة شديدة
الغيرة، بل أشد نساء
الرسول غيرة، فقد حدث
أن ذهبت إلى أبيها تحدثه في
أمر من الأمور، وجاءت ماريه
إلى رسول الله وهو في دار
حفصة . وعندما عادت حفصة
وجدتها هناك، فجعلت
تنتظر خروجها، وهي أشد
ما تكون غيرة، وطال انتظار



عليه فاختار
حلويات
نوفك

هي خير مرقح للمصطافين



الاملاح والجير والفسفور
ويغطي السن من الخارج
طبقة من المينا تظهرها لامعة
وتحميها من التلف
والصددمات والاطعمة المضرة
والجراثيم . ان المينا حصن
السن الحصين .

السموس :

أعداء الاسنان كثيرة ..
فهناك الصددمات والاطعمة
الساخنة التي تصدع المينا
وهناك الاطعمة الحمضية .
ويدل احصاء أجرى فى
أمريكا على أن الاشخاص
الذين يستهلكون كمية
كبيرة من الليمون أسنانهم
ردينة ذلك أن حموضة
الثمرة تاكل المينا . احذرى
اذن من أكل الليمون
الحامض .

من هذا يتضح أن العناية
بصحة الاسنان ليست بالمهمة
السهلة . ان تنظيف الاسنان
يعنى :

- ١ - تخلص الاسنان من فضلات الطعام
- ٢ - اذابة طبقات الدهن العالقة فى اللثة والاسنان
- ٣ - مكافحة الجراثيم
- ٤ - عدم الاضرار باللثة وبالمينا .

لقد استطاع أطباء الاسنان
أن يحلوا هذه المشكلات
الاربع باضافة كمية صغيرة
من الفورمول الى معجون
الاسنان . فقد ثبت أن هذا
العنصر يقوى اللثة ويحفظها
من الجراثيم .

وقد اكتشف دواء آخر
يدخل فى تركيبه زيت
الخروع ويطلق عليه اسم
ريسنيولياد ومن خصائصه
العديدة اذابة الدهن وقتل
الجراثيم .

وادخل أخيرا البنسلين
فى تحضير معاجين الاسنان
وقد خشى الاخصائيون أول
الامر أن يعتاد الجسم على
البنسلين فيبطل مفعوله
ولكن ظهر انه لا يتعدى
مفعوله تجويف الفم فيخلصه
من الجراثيم العالقة به .

اعتنى اذن يا سيدتى
بصحة أسنانك نظفيها مرتين
يوميا بمعجون طبى ولتكن
حركة الفرشاة رأسية لا
أفقية .

ولكن الجراثيم هى فى
الواقع ألد أعداء الاسنان .
ذلك لأنها تكثر فى الفم
بسبب وجود فضلات الاطعمة
وقد دل الفحص
البكتريولوجى على وجود
ثلاثين نوعا من الجراثيم .

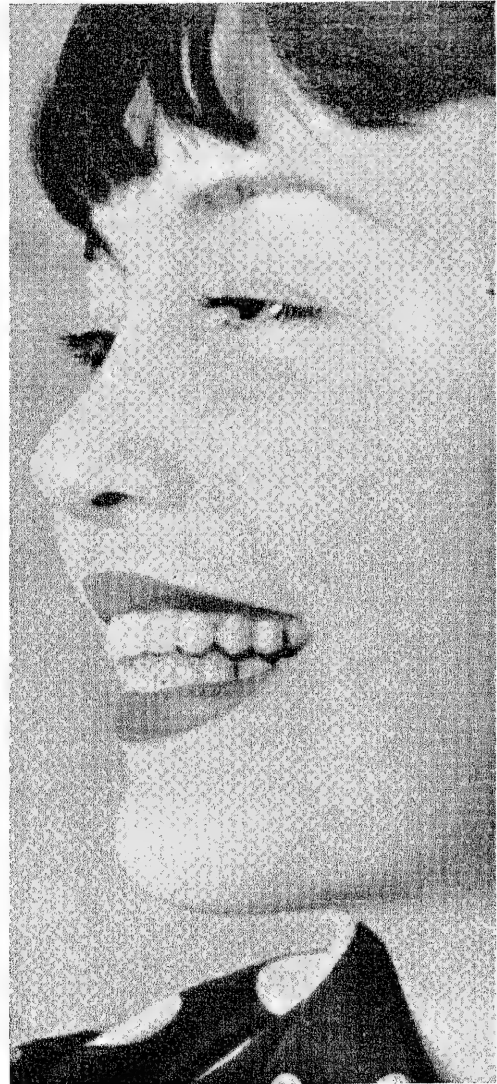
وسبب تسويس الاسنان
هو دخول الجراثيم خلال
تصدعات المينا .

تنظيف الاسنان مهمة معقدة:

لا بد وانك قد سألت
نفسك هذا السؤال : لم لا
نظف أسناننا بالصابون
العاذى ؟ ان بعض الناس
يلجأون الى هذه الطريقة التى
لا تستطيع أن تقول بعدم
فائدتها غير ان الصابون
قلوى فسان كانت البشرة
تتحلل هذه القلوية فان اللثة
والمينا لا تحتلانا بسهولة .

نقد اتضح أن القلوية تؤثر
على اللثة والمينا فتاكلهما .

وبعض الناس أيضا
يفرشون أسنانهم بالماء



صحة أسنانك

هل تعرفين كيف تتكون
أسنانك ؟ ان السن عضو حى
يتغذى بصفة دائمة على
الاملاح المعدنية التى يحملها
الدم . وفى مركز السن
يوجد تجويف فيه مجموعة
من الاعصاب والاورقية

الدموية الدقيقة . أما
الاعصاب فهى التى تشغرك
بالالم عند ما يتخر السموس
فى الاسنان أو عندما يبرد
الطينيب السن بالالة الحافرة
وحول هذه المجموعة يوجد
جسم السن ويتكون من



في القرن الماضي كانت معظم صبغات الشعر من أصل نباتي . وظلت الحناء المستحضرة الأكثر استعمالاً . وكان يضاف إليها بعض المواد الشرقية مثل الجوز وورقه الغالي ومسحوق الحديد والكحل الصيني ومسحوق ورق النيلة والشاي والبابونج الألماني . وكانت هذه المستحضرات جميعها غير ذات خطر على الشعر . ولكن نتائجها كانت غير مرضية .

في البحث عن اللون :

وهنا نبدأ في البحث عن الصبغات المعدنية مثل برمنجانات البوتاس التي تضاف على الشعر لونا بنيا يميل الى البنفسجي ... واكتشف الكيميائيون بعد ذلك الصبغات التي أساسها الانيلين وهي تبدأ من الاشقر البلاتيني الى الاسود الحالك . أضف الى ذلك أن مفعولها سريع وتسمح بعملية فرد الشعر دون أن يتأثر من جراء ذلك .

كيف يصبغ الشعر ؟

لا بد وأنك لاحظت أن الحلاق يبدأ بصب سائل عديم اللون في اناء صغير ثم يضيف اليه سائلا آخلا . ويتفاعل السائلان وينتج عنهما اللون المطلوب . أما السائل الاول فهو الصبغة والسائل الثاني ما هو الا ماء الاوكسيجينية الذي يؤكسد الانيلين ويظهر اللون .

هل من الصبغة خطر ؟

لقد تحدث الناس طويلا عن حوادث الصبغات التي أساسها الانيلين . وعلى أي حال فيجب أن نعرف ان كانت صبغة الانيلين خطيرة فانها ليست كذلك بالنسبة للجيميغ . وقد دلت

مع ذلك تغير لون شعرك فانه من الافضل الانتحاء الى مستحضر طبيعي من أصل نباتي كالحناء أو البابونج الألماني . فالحناء تكسب الشعر لونا احمر بينما يعمل البابونج الألماني على تفتيح شعر الشقراوات .

ان قروت صبغ شعرك

فاعمل بالنصائح الاتية :
١ - اطلبي الى الحلاق أن يجرّب الصبغة في خصلته من شعرك .

٢ - ابعدي ما أمكن عن تغيير لون شعرك . استعجلي الصبغة التي تنفق ولون شعرك الطبيعي .

٣ - زاد عدد شعرك الابيض احتفظي بلونه الطبيعي الاصل مع تفتيحه قليلا فان وجهك سيبدو ناعما

٤ - بعد الصبغة ادهني شعرك بالبريانتين

وذلك بعمل تجربة على خصلة من خصلات شعرك .

ان الصبغة حتى لو وضعت بعناية تفسد الشعر بمضي الوقت لانها تجففه ويمكن معالجة هذه الحالة بدهن الشعر بمادة دسمة .

ازالة لون الشعر

ان ازالة لون الشعر بطريق ماء الاوكسيجينية والامونياك تجفف الشعر ايضا .

ان ماء الاوكسيجينية غير خطر . غير ان الامونياك يجفف ويفسد الشعر لذا كان من المهم أن نقوم بعملية ازالة اللون بأقل كمية ممكنة من الامونياك .

قد اتضح لك مما تقدم أن صبغ الشعر يضعفه ويقلل من حيويته . فان كنت لا تشكين من الشيب وأردت

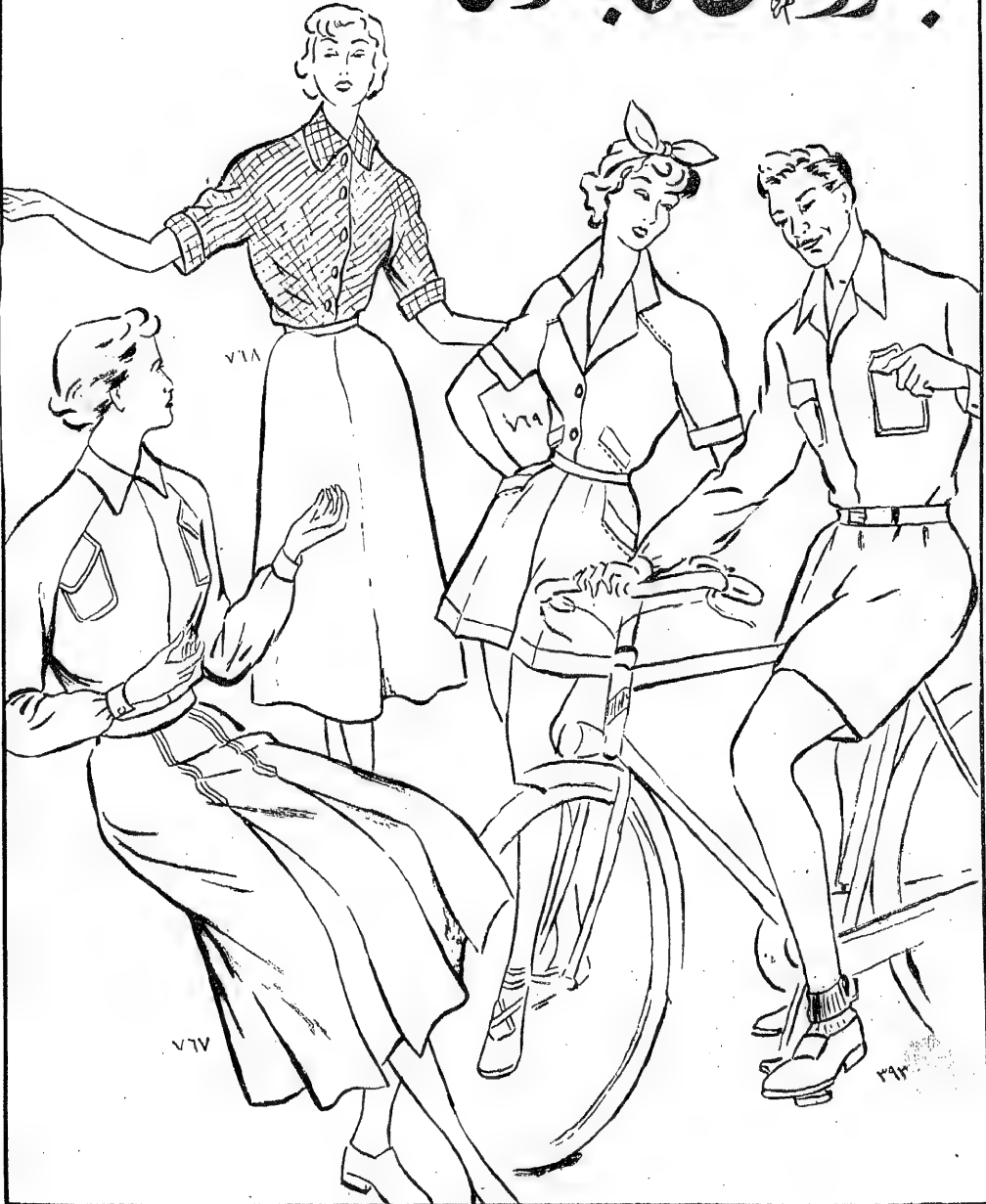
الاحصاءات أنه تقع حادثة واحدة لكل ٥٠٠ حالة

وهذه الحوادث تبدأ عادة أثناء وضع الصبغة وأحيانا بعد ذلك ببضع ساعات أو بعد يوم أو يومين . وتبدأ بشعور بانتفخ الرأس مصحوب بأكلان ثم يظهر انتفخ الاذنين والرقبة والجفنين وأحيانا الوجه كله وتستمر هذه الاضطرابات عادة بضع ساعات أو بضعة أيام . وتعالج علاجاً موضعياً بالغسل بكلورور الصوديوم وبالايبوسولفيت الصودا .

وعلى الرغم من أن الانيلين سم زعاف (فان كمية صغيرة يحقن بها كلب كافية لقتله) فانه لم تسجل حادثة موت واحدة بصبغته .

ويمكنك معرفة ما اذا كانت بشرتك تتأثر بالانيلين

بازو نات می باری







باترونات اسبيري دي باري

تباع جميع المتاجر الكبرى
وكذلك عند **ميسر**

شارع عاد الدين ١١٦ فوق بامكو بالقاهرة
ت ٥٢٢٧٩



مراحل الطفولة

يرمى الطفل منذ اليوم الاول الذى تفتتح فيه عيناه على النور بمراحل متتابعة ، وجدير بالام أن تلم الايام كله بهذه المراحل ، فان هذا يعينها على تربيته التربية الصحيحة ، التى تقوم على الاسس العلمية ، والاساليب الصحية القوية . . .

ونستطيع أن نقسم نواحي النمو فى الطفل الى أربعة أقسام :

- (١) النمو الهيكلى - وهو نمو العضلات وعظام الاطراف
- (٢) النمو العصبى - وهو نمو العضلات وعظام الاطراف
- (٣) النمو الليمفاوى - وهو نمو الانسجة الليمفاوية
- (٤) النمو الجنسى - وهو

نمو الاعضاء التناسلية فى الطفل

ولنستعرض بعد ذلك اطوار نمو الطفل، منذ شهره الاول . . .

انه لا يعرف فى شهره الاول غير الابتسام . . . هذه البسمة الملائكية البريئة التى يفتقر عنها ثغره الطاهر ولا تخفى وراءها خداعا . . . أو نفاقا . . .

حتى اذا ما بلغ شهره الثالث استطاع أن يحسرك رأسه . . . كأنه بدأ يتلفت الى ما حوله . . . ومن حوله . . . فهو غريب عنهم ! . . .

به الاشهر والاعوام . . . ومن واجب الام أن تتبع كل هذه المراحل بعناية واهتمام ، فلكل مرحلة من هذه المراحل مطالب تناسبها ، حتى اذا ما بلغ سن الشباب ضاعف الوالدان عنايتهما به ، وهو فى سن المراهقة . . . تلك المرحلة الشائكة فى حياة الفتى والفتاة، التى تستوجب الكثير من الحيلة واليقظة والتوجيه السديد ، فى رفق ولين ، لان الشاب يستهدف فيها الى مؤثرات جنسية ثقيلة الطواة ، خطيرة الاثر ومن الخطأ أن تترك أبناءنا وبناتنا أسرى لهواجس نفسية تعترهم وتقض عليهم مضاجعهم . . . بل نكشف لهم عن الحقائق قدر الامكان لنعطيههم صورة صحيحة لما جعلوه ! . . .

ان الطفل الذى ترعاه عين الام منذ اليوم الاول ، وتسهر على رعايته ، وتحبوه باهتمامها وعنايتها ينعم بالحياة السعيدة، فيرل فى بحبوحة الهناء . . . وما أشقى هذا الطفل الذى تهمله أمه ، وتصرفها عنه المشاغل ، أو تتركه للخدم يهملونه . . . ولا يكرمونه ! . . .

عيسى متولى

بنو العرب

بملاء نائية اجتماعية أوروبية
تصدر أول كل شهر

صاحبها ورئيس تحريرها

الدكتور أحمد بن شفيق

يشرف على تحريرها

الدكتور إبراهيم عبد الله

العدد ٤٨ : تاريخ النشر : ١٩٦٨ - ١٩٦٨

تليفون : ٤٩٦٦٨ - ٤٠٦٨٤

ثم ينقلب على جنبه فى شهره الخامس . . . حتى اذا ما بلغ الشهر السابع استطاع أن يجلس وحده . . .

ثم يحاول أن يمشى فى مستهل شهره الثامن ، حتى اذا ما أتم عامه الاول يستوى واقفا ، ويبدأ أولى خطواته فى الحياة ! . . .

وتمر بالطفل فى هذه الفترة بعض المتاعب وأهمها متاعب التسنين . . . اذ يبرز القاطعان السفليان بين الشهر السادس والتاسع

ثم تتبعهما القواطع العليا بين الشهر التاسع والثاني عشر. ثم القاطعان الجانيبان السفليان والطواحن الامامية

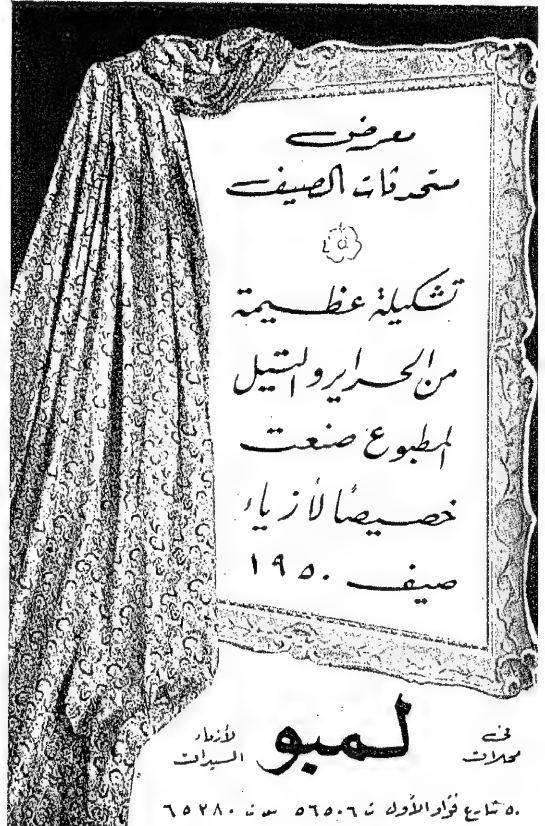
عندما يتم الطفل سنة ونصفا . . . ثم تظهر الاينياب فى النصف الثانى من السنة

الثانية ، وأخيرا تطالعا الطواحن الخلفية عندما يستكمل الطفل عامه الثانى، وبهذا تنتهى سلسلة آلامه ! . . .

ومرحلة الطفولة الاولى من أهم المراحل فى حياة الطفل، وتستلزم الكثير من العناية ، بمراعاة القواعد الصحية - والام المثقفة فى غنى عن أن نشرح لها هذه القواعد - وتنظيم أوقات الرضاع ، والاهتمام بتغذية الطفل التغذية الكاملة التى تحصنه ضد مختلف الامراض التى كثيرا ما تنجم عن سوء التغذية . . .

حتى اذا ما شب عن الطوق تدرجنا فى تربيته وتثقيفه وتغذيته ، شبيها فشيئا بما يناسب تطوره ، فلا نرهق تفكيره بما هو فوق مستواه العقلى ، ونهيى له البيئة الطبية ، لنغرس فى نفسه مثل الفضيلة ، والخلق الكريم ! . . .

وهكذا ينتقل الطفل من مرحلة الى أخرى ، كلما مرت



لؤنداء السيدات

٥ شارع فؤاد الأول ٥٦٥٠٦ سنة ١٩٥٨

موضيات

١٩٥٠

ان موضه هذا العام
بيضاء زاهية تمتاز بالبيكيه
والتييل اللذين يحليان
الباقات والمعاصم • أما
الفساتين فقد انتفخت ظهورها
لترك للجذع كل حريره
وعاد البليسيه الى الظهور
على كافة الاشكال • ولكن



أحسن ما في موضه هذا
الصيف المربعات البيضاء
والسوداء المحلاة بباقات
بيضاء وليزريه سوداء • ان
الاكمام القصيرة لا يكاد يخلو
منها فستان • أما المعاطف
فهي خفيفة للغاية من الموسلين
أو الاورجاندى • وبدت
الفساتين قصيرة فهي ترتفع
عن الارض بمقدار أربعين
سنتيمترا أو تسعة وثلاثين
واللون الرمادى هو السائد
على سائر الالوان • ان صفة
موضه الصيف البارزة الخفة
والرشاقة •





فستنا



هذا المعطف الخفيف
الفضفاض ذي الازرار
الاربعة يلبس بدلا من
الفستان



الشنايا المجوفة لهذا
الكورساج تنتهي
بخطاطة على جونية هذا
الثوب المصنوع من
الشانتونج الاصفر

ثوب من ابتكار روبير
بيجيه من الصوف
الخفيف الكحلي
الاكمام كيمونو



ثوب بليسيه من الامام
والخلف • الحزم
والعقدة من القטיפه
السوداء



صدر من البيكيه
الابيض يحلى هذا
الثوب المصنوع من
القماش المربع الابيض
والبنى

ثوب فيل فيل رمادى
من ابتكار كريستيان
ديور يتكون من
جولتين



تاثير من الفنانة
الصفراء ابتكار جاك
فاته وقد ارتدت
صاحبتها قفازا مبتكرا



فستان من الاورجنزا
من الحرير البرنزى
ابتكار صانع الازياء
الوين





فستان أنيق لبعء الظهر والصباح
الياقة مفتوحة على هيئة مثلث والكمان يابانيان



فستان بسيط للصباح بحلية بيضاء حول الكمين



فستان لبعء الظهر
الكمان من التول
المجموعة كلها من الفاي
الكحلي • الياقة بيضاء
ابتكار فاته



فستان من الفاي الكحلي
الديكولتيه من البيكيه
يلبس عليه جاكيت من
البيكيه الابيض ابتكار
هايم



تاير للصيف من المربعات الصغيرة
ابتكار جاك فاته



كارفن تقدم لنا هذا
التايير من القوال البيج
والبرودريه .



فستان بدون اكمام من
الصوف الكحل الخفيف.
الياقة مفتوحة فتحة
صغيرة ابتكار مود ونانو

فستان فيلافيلا ازرق
ماثل للرمادي ، ثنيتان
من الامام . قبة من اللباد
الاخضر

للصباح بيكيه ابيض
ومربعات بيضاء وسوداء .
القبة من القش الاسود
ابتكار جان لوفنان .



انجلترا

أعلى الى اليمين : الكتفان والصدر عريضان
فى هذا الفستان المصنوع من نسيج القطن على
شكل الدانتلا

أعلى الى اليسار : فستان من الساتان المحلى
بالبرودريه • يلبس لبعده الظهر أو المساء •
ابتكار فردريك ستارك •

فى الوسط : فستان من البروكار المطبوع وقد
ارتدت صاحبه عليه معطفا من الجروجران •

أسفل الى اليمين : جونيلا بنية غامقة والجاكيت
البيضاء يمكن لبسها بدون بلوزة وقد حليت
بزهرة عباد الشمس •



↑ فستان للسهرة
بجونية عريضة
وديكولتيه

أما هذه الغادة فقد اختارت
هذا الثوب الذي يكشف عن
↓ جمال ذراعيها



↑ فستان للسهرة وقد
كشفت عن إحدى
الكتفين

وهذا فستان ثالث يلبس في حفلات المساء



ورقة مصر

ها أنت ذى قد اطلعت على ما أرسلته
أوروبا لنا من مبتكرات جميلة • تعالى
معى الآن الى القاهرة الى فندق هليوبوليس
بالاس حيث أقامت جمعية المرأة الجديدة
برئاسة حضرة صاحبة السمو الملكي
الاميرة فائزة حفلتها السنوية الخيرية
والتي عرض فيها صانع الازياء الشهير
جان ديسيس آخر مبتكرات موضحة
الصيف وقد يترك أن تعرفي أن جان
ديسيس الذي يملك الآن محلا من أكبر
محال صناعة الازياء فى باريس من مواليد
الاسكندرية وانه رحل منها الى فرنسا
وأوصله فنه الى هذه المكانة الرفيعة فى
عالم الازياء •

ها قد صدحت الموسيقى ابدانا بدء
العرض • هاهى ذى فتيات جان ديسيس
بتهادين وسط قاعات فندق هليوبوليس
الفسحة • وهن نحن أولاء قد اخترنا لك
فستانين جميلين أولهما للسهرة وهو
مجلى برسومات فى غاية من الابداع ولا
عجب أن صفت له الرجال قبل السيدات
لقد جاء آية فى فن التفصيل • أما
الفستان الآخر فهو للصباح وهو يعطى
فكرة طيبة عن اتجاه الموضة فى صيف
عام ١٩٥٠ • انها تميل الى الجونيلات
البليسية المرتفعة عن سطح
الارض بمقدار ثمانية وثلاثين



سنتيمترا • وقد عاد الخصر الى مكانه الطبيعي • وانتفخ
الكمان ثم عاد الى الضيق لينتهي فوق الكوع بقدر يسير •
والياقة فانها مفتوحة على شكل مثلث • وأما القبة فهى
من الخوص الخفيف ذات حافة عريضة لتدفع عن وجه
صاحبتها حرارة الصيف ولفحات شمس المحرقة •
كم كنا نؤد أن تكونى معنا فى هذه السهرة الجميلة
لتمتنى ناظرىك بما شاهدناه من جمال وأناقة • ولكن
(بنت النيل) لم تنسك على الرغم من كثرة مشاغلها •
وهاهى ذى تعرض عليك فى هذا العدد خلاصة ما وصلها
من أزياء مختلفة وقد راعت عند انتقاها تمشيها مع
الاذواق المختلفة والبيئات المتباينة • هيا معى اذن نقلب
صفحاتنا لعلنا نجد ما يناسبك • •

بنت النيل



تصوير آخر ساعة



فوس قزح - (ابتكار بيير كلوفاس)
مصنوع من الفاي الطبيعي والتسول
المدرج ذي اللون العاجي (القماش
من الصالون الاخضر)

الى اليمين : فيديت - (ابتكار
بيير كلوفاس) من الاتومان
الاحمر الموشى بخيط فضي
(القماش من الصالون الاخضر)
وقد صمم خصيصا للنجمة
الرشيقة سامية جمال

الى اليسار : كرافات دي بير-
(ابتكار بيير كلوفاس) من
الكريب ذي شين الطبيعي
المطبوع الارضية حمراء والرسم
أسود (القماش من الصالون
الاخضر)

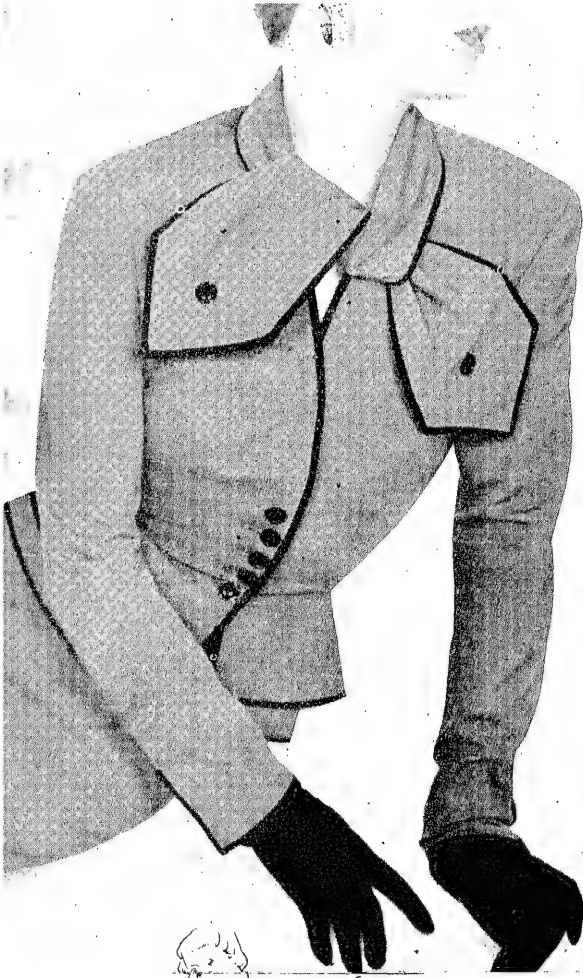


ان ثوب السهرة هذا من ابتكار كريستيان
ديور وقد اطلق عليه اسم موزار وقد حلي بالترتر
الذهبي الخالص وثمانه ثلاثة ارباع المليون فرانك

ثوب انيق ابتكار جاك فاته من الصوف الخفيف
المكون من المربعات السوداء والبيضاء وقد حليت
الياقة بالموسلين الابيض







مميزات موضة هذا الصيف

الليزورية

لكي نصف الموضة الجديدة بكل خصائصها وجب علينا أن نأخذ القلم ونفعل كما يفعل كبار الرسامين ان موضة ١٩٥٠ تميل الى كل ما هو نسبي ولكننا سنتكلم في هاتين الصفحتين عن التاثيرات والليزورية وقد لوحظ انها مصنوعة من القماش

من مميزات هذا الثوب بافته الكبيرة البيضاء واكمامه العريضة وكتفاه المسدلتان وهو كما ترين من قطعتين وحلي الجاكيت بأربعة أزرار سوداء عادية





ذى المربعات السوداء والبيضاء أو البنية والبيضاء
وعادت الليزرية الى الظهور لتحلى هذه التايريات
ولسنا فى حاجة الى القول ان تاير سنة ١٩٥٠
أصبح شديد الشبه بما كان يلبسه الرجال فى
أواخر القرن الماضى وأوائل هذا القرن. وقد تفنن
مبتكروه فى وضع الليزرية وانتقاء لونها فهى تارة
بيضاء ان كان التاير غامقا وتارة بنية وتارة كحلية
وتارة سوداء • انها تحيط بحواف الاكمام والياقة
بل وتحيط بكل حواف الجاكيت دون استثناء •
انها موضة وموضة جميلة بلا شك اليس كذلك
باسيدتى •

هذا التاير ابتكار جاك فاتنه وقد لفت الانظار
بماقته المنشاه وفيونكتنه السوداء اللتين تشبهان
ماكان يرتديه الرجال فى أواخر القرن الماضى •
انها فكرة مبتكرة !





مميزات موضحة هذا الصيف

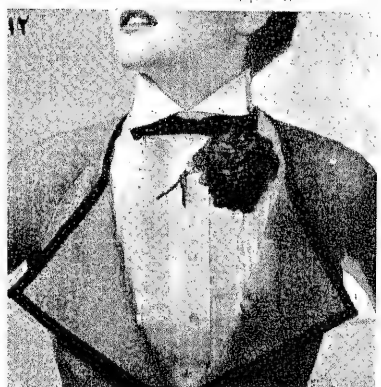
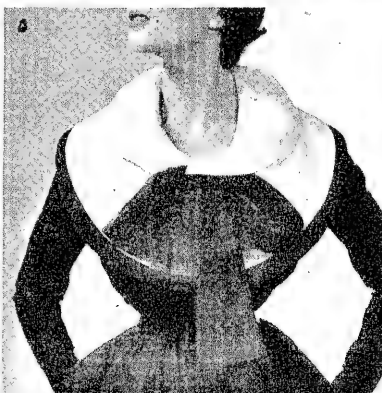
الحليّة البيضاء

أعلى الى اليمين : جونيّة ذات مربعات صغيرة سوداء وبيضاء بشّيات خفيفة يرتدى عليها بوليرو أسود بأكمام قصيرة تظهر بلوّة من البيكيه الابيض
أعلى الى اليسار : ثوب من الموسلين الايكوسيز • ياقة بيضاء وقلابات الكمين بيضاء أيضا •
أسفل الى اليمين : تقليمات من لونين تنضم عند الخصر لكي لا تظهر الا لونا واحدا • ياقة صغيرة بيضاء منشأة •
الصفحة المقابلة :

١- فستان من الموسلين الكحلّي الباقية من البيكة الابيض
٢- قلابة من البيكة الابيض على معطف من الصوف الكحلّي
٣- قلابتان كبيرتان من البيكيه الابيض على فستان أسود
٤ - كمان قصيران يحيط بهما جروجران أبيض على فستان كحلّي
٥ - ياقة على طاقين على فستان من التافته الاسود
٦ - عقدة من الاورجاندى الابيض
٧ - ايشارب من الحرير الابيض معقودة كالكرفات على فستان كحلّي

٨ - مندبل أبيض معقود على فستان ايكوسيز
٩ - برودريه على جيب
١٠ - أكمام من اللينون الابيض
١١ - حزام وأزرار بيضاء
١٢ - جيليه بيضاء



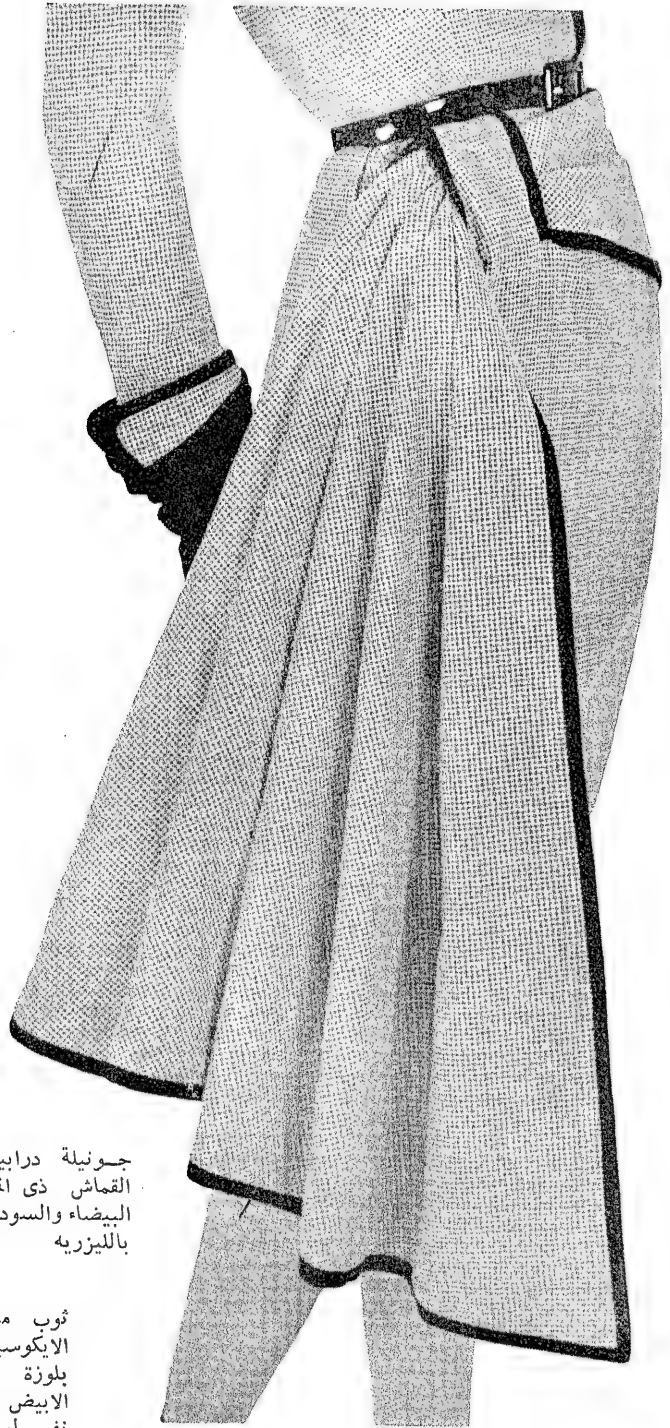


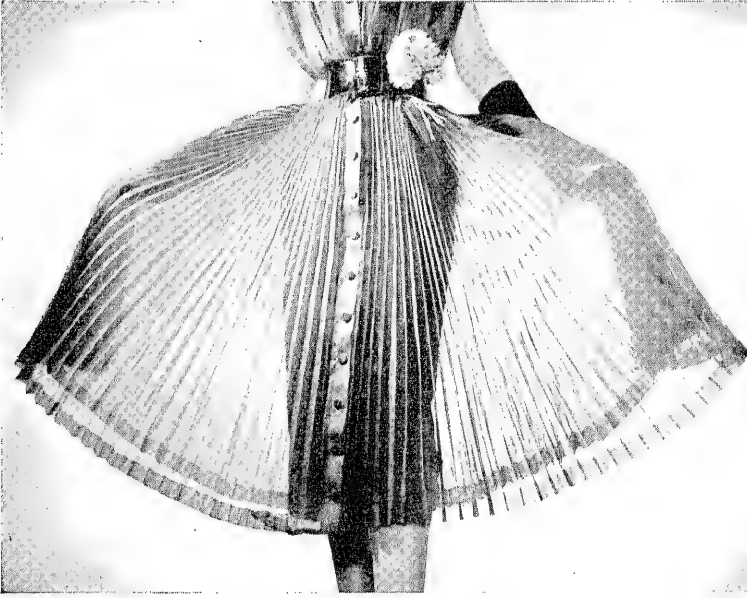
ميزك موضه هذا الصيف
 الجونيلات
 المبتكرة



جونيلة درابيه من
 القماش ذى المربعات
 البيضاء والسوداء محلى
 بالليزريه

ثوب من الحرير
 الايكوسيه يلبس على
 بلوزة من الحرير
 الابيض • الحزام من
 نفس لون الفستان





ان هذا الفستان الانيق من
الارجونزا النابلون وقد صنعت
الجونلة من البليسيه وقفل من
الامام بصف من الازرار ينتهى
بحزام عريض من الجلد الاسود



ثوب من التيل الرمادى ذو
اكمام قصيرة • الياقة بقلايتين
عريضتين الكورساج على هيئة
البلوز بأربعة أزرار • الجيبان
واسعان بقلايتين عريضتين •



فستان مبتكر من
التيل البليسيه وقد
حلى بياقة بيضاء وحزام
طويل على هيئة فيونكة



→ قبعة بديعة من القش الاصفر الباهت
وقد حليت على جانبيها بازهار صناعية ولها
حافة الى الامام تشبه الى حد بعيد قبعات
ضباط الجيش. وقد شبك بها فوال يسندل
على الوجه عند الحاجة .

ان معظم قبعات هذا الفصل صغيرة جدا
وهاهي ذي مود روزيه تقدم هذه القبعة من
قش بلونه الطبيعي وحليت من الحلف بعصافير
من نفس اللون .



قبعات الصيف



قبعة من القش
البنّي ذات حافة في
غاية في الابداع
وقد أطلقت عليها
صانعتها اسم
بوميت والملاحظ
ان مثل هذه
القبعات تلبس في
الصباح ولبعد
الظهر .



قبعة جميلة أراد مبتكرها أن يزيد بها
جمالا فحلاها بهذه الوردات الصناعية .



قبعة من القش الابيض الخفيف صغيرة
الحجم لتتمشى مع اتجاه الموضة هذا الصيف
وقد حليت من الامام بشبكة مصنوعة من
الخيوط الاسود حط عليها عصفران أبيضان



مارأيك في هذه القبعة الانيقة ذلت الحافة
الضيقة والحلية الكحلية على دائرها والزهرة
على جانبها وقد تدلت ساقها الخضراء من
قرصها .



قبعة فاخرة مطرزة بالمالس ابتكار جليل
اورسيل وقد وضعت صاحبته قرطين من
المالس ابتكار بوشرون .



لقد استوحى بير المان حين صمم هذا الزي اللطيف الصينيات فى لباسهن . فالجاكيت من قماش يطلق عليه اسم تيسور وقد حلى بنقوش صينية . أما البنطلون فانه ينتهى عند الركبتين أو فوقهما قليلا . ويلاحظ ان الجاكيت غير مخنصرة عند الوسط وقد ارتديت على بلوزة من الكريب الاسود بدون اكمام . وارتدت الغادة التى تعرض هذا الزي المبتكر قبعة من الخوص الاسود وحملت على كتفها سبتين صغيرين من نفس الخوص ولونه .



عز الصيف

لقد قدم بير المان هذا الزي للبلاج وهو عبارة عن بنطلون من النسيج القطنى الخفيف المنقط . أما البلوزة فهى من الجرسية الاسود الخفيف والفولا برتقالى فاتح



ان هذا الزي اللطيف من ابتكار سكيلا بارلى وهو مكون من بنطلون مثلم يصل الى الركبتين وهو من نسيج قطنى خفيف . أما البلوزة فهى كاملة الاكمام مفتوحة عند العنق وقد حملت المانكان بين يديها قفصا لجمع الجنبرى وابوجلجمبو



هل تنظرين مولوداً؟

قبل الولادة :

راقبي وزنك • يجب ألا يزيد أثناء الحمل على ٧ إلى ٩ كيلو جرامات والا أصبحت صحتك وقوامك مهددين •

لا حظي أيضاً أسنانك فان ما يصيبها أثناء الحمل مهما يكن صغيراً فانه ينتشر ويعم بسرعة •

وكليتك في حاجة أيضاً الى عناية • فان وجود الزلال مصحوباً بارتفاع ضغط الدم دليل على بداية حالة تسمم • قومي بين حين وآخر بعمل تحليل البول • صدورك : أنت في حاجة الى سوتين جيد يحفظ صدرك من التهدل بدون أن يضغط عليه •

بطنك : دلّيك بكم دسم في الاربعة شهور الاخيرة • ظهرك : ان الجبل ينقل مركز ثقلك ويغير توازنك • قمي معتدلة وياك والانحاء غذاؤك : ان صحة طفلك ومقاومته للمرض ونمو عظامه موقوفة على غذاؤك • وليست المسألة مسألة كثرة بل اختيار • فاللبن ومنتجاته وفير بالكالسيوم الذي لا يمكن الاستغناء عنه • ففي الأشهر الثلاثة الاولى اتبعي نظاماً غذائياً طبيعياً مع الحرص على عدم الاكثار من المواد الدسمة • وفي الستة شهور الأخيرة أنت في حاجة الى تغذية وخاصة الى الكالسيوم والفوسفور الخ • قللي كمية الملح ما أمكن •

اشربي لبناً فانه يحتوي على الكالسيوم والفوسفور والبروتين والفيتامينات • وفي اللحم بروتين وحديد وفيتامينات • ويحوي البيض البروتين والحديد والفيتامينات أيضاً والفواكه فانها تحتوى على فيتامينات أما الخضروات

ففيها كل ما يحتاجه الجسم والخبز فيه الحديد وفيتامين ب والزبد وفيه فيتامين ا

استشيري الطبيب :

ان لاحظت انتفاخ ساقيك أو انتابك صداع أو عسر هضم أو لاحت أمام عينيك بقع أو شعرت بألم في بطنك أو انحصر بولك

يجب أيضاً أن تعرضي نفسك على الطبيب ان شعرت برغبة في القيء ليصف لك الدواء الشافي • ولا تنسى أن تذهبي الى طبيبك أول ما تشعرين بتحريك الجنين فانه يستطيع أن يحدد لك موعد الولادة • ويبدأ الجنين في التحرك عادة حوالى منتصف الشهر الخامس في حالة الحمل لأول مرة أما في المناسبات التالية فانه يتحرك قبل ذلك ببضعة أسابيع •

يجب الامتناع :

عن تناول المشروبات الروحية لانها تضر ضرراً بالفاً بالجنين • وعن التدخين لانه يضايق الحمل ويرفع نسبة الحوادث •

يجب أن تزاولي :

الشيء لانه أحسن تمرين • يمكنك أيضاً القيام ببعض تمارينات البطن

أثناء الوضع :

لا تخافي شيئاً • فان ٩٠ في المائة من النساء يلدن ولادة طبيعية • وقد خفض السلفاميد والبنيسلين نسبة حوادث الوضع •

ان آلامك لن تطول • فالولادة الاولى تستغرق عادة بين ١٢ و ٢٤ ساعة • أما بعد ذلك فان الولادة لا تستغرق أكثر من ٦ الى ١٢ ساعة • وعند شعورك بالآلام متقطعة في الظهر والبطن اعلمي أن ساعة الوضع قد اقتربت •

لا تتعجبي ان :

جاءت جمجمة المولود مشوهة فان ذلك يكون من أثر عملية الوضع ثم تعود الجمجمة الى شكلها الطبيعي • يضع الطبيب عادة نترات الفضة في عيني المولود ليقيه الرمد ذلك المرض الذي قد يفقده البصر •

بعد الوضع :

غذي طفلك • رضعيه بنفسك • اعطيه ثديك بعد ٢٤ ساعة من ولادته • ان اللبن الحقيقي لا يظهر قبل مضي يومين أو ثلاثة أيام • كملي غذاء طفلك بعصير البرتقال • أما أنت فقللي من تناول الحلوى والفواكه واكثري من شرب اللبن • انتهي الى صدرك في فترة الرضاعة • طهره بهماء البوريك • تنزه في الشمس سارعي الى فطام ابنك • جالماً تشعرين انك حاملة •

الحمل :

لا يعتبر كبير السن حائلاً بين السيدة والحمل • وكلما ما في الامر أنه يصبح أصعب أما الوضع فانه يتعلق بتكوين الحوض • والحمل يظل ممكناً طالما هناك حيض وحتى في الفترة التي يبدأ فيها بالانقطاع •

حتى لو كنت مريضة : بعض الامراض كالسكر ومرض القلب لا تحول دون الحمل • غير انها تحتاج الى عناية خاصة • وهناك أمراض كالسل والزهرى يجب على صاحبتها أن تمتنع عن الحمل قبل أن تتأكد تماماً من شفاؤها •

العمليات :

ان عملية المصراع الاعور ليست ذات خطر كبير على الجنين في أول الحمل • غير ان هناك عمليات تؤدى الى الاسقاط فان لم تكن ضرورية امتنعي عن اجرائها

امتنعي الحوادث :

ان شعرت بنزيف بادرى حالاً باخطار الطبيب واستلقي على الظهر •

في كل وقت



وفي كل مكان



معبور، المعتمدون

صانع تعبئة كوكاكولا



مربي التوت والزبيب

كعك الزبيب البسيط

المقادير :

رطلان من التوت
رطلان من الزبيب الاحمر
(يشبه الوشنة ويباع
ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - نظفي الزبيب والتوت من الاعناق قبل وزنهما ثم اغسل التوت والزبيب جيدا كل على حدة ثم يصفى كل من الماء .
- ٢ - صفى السكر والتوت والزبيب فى طبقات متبادلة فى حلة نظيفة ويترك لمدة ساعتين حتى يتحلل السكر .
- ٣ - ارفعى الاناء فوق نار هادئة حتى يذوب السكر تماما ثم ارفعى حرارة النار وتترك المربي لتغلى مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٤ - تترك المربي تغلى فوق نار هادئة حتى تنضج وقبل النضج يخمس دقائق أضيفى عصير الليمون وتترك على النار الهادئة حتى تأخذ المربي قوامها المعتاد عند اختبارها فوق طبق مسطح
- ٥ - تعبأ المربي وهى ساخنة فى برطمانات جافة نظيفة ساخنة ويحكم غطاؤها
- ٦ - اتركها فى مكان حتى تبرد تماما وتحفظ

الماسية الشمس المخفوقة (المتبلورة)

المقادير :

١ رطل مشمش جاف
٢ كوب ماء بارد (رطل)
ملعقة صغيرة عصير ليمون
١ أوقية جيلاتين (تنفال)
سكر للتحلية
نصف كوب ماء ساخن
كريم شانتيه للزخرفة

الطريقة :

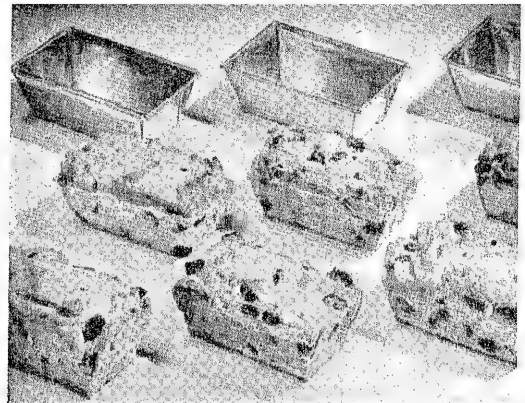
- ١ - انقعى المشمش فى مقدار الماء البارد لمدة الليل وفى اليوم التالى ارفعيه بالماء الذى نقع فيه فوق نار هادئة ويترك حتى ينضج تماما .
- ٢ - ضعى المشمش ويهرس جيدا خلال منخل سلك
- ٣ - أذيني الجيلاتين والسكر فى مقدار الماء الساخن فوق نار هادئة جدا حتى تذوب تماما ثم تضاف الى المشمش المصفى ويمتزج الجميع جيدا ويترك ليبرد
- ٤ - اضربى المزيج السابق ضربا جيدا بواسطة مضرب البيض السلك حتى يصير المزيج هشاً ومتماسكاً وقريبا من التجمد كما يحصل فى ضرب زلال البيض

المقادير :

ملعقتان كبيرتان زبدة
نصف رطل دقيق
ملعقتان كبيرتان سكر بودرة
ثلث رطل زبيب بناتى
نصف ملعقة صغيرة فانيليا
ملعقتان صغيرتان بيكنج بودر
بيضتان
لبن حليب حسب الحاجة

الطريقة :

- ١ - ادخل الدقيق فى سلطانية وأضيفى عليه الزبدة وافركيهما جيدا بأطراف أصابعك حتى تختفى فى الدقيق وتصير مثل فتات الخبز .
- ٢ - أضيفى السكر والبيكنج بودر .
- ٣ - يضرب البيض مع الفانيليا ويضاف الى مزيج الدقيق والسكر ويمجن الجميع حتى تصير العجينة متوسطة وأضيفى قليلا من اللبن الحليب اذا احتاج الامر ولاحظى أن تكون العجينة لينّة سهلة الصب من الملعقة فى القالب واحذرى ألا تكون سائلة وأخيرا أضيفى الزبيب .
- ٤ - صب العجينة فى قالب مستطيل عميق (صندوق) يشبه فى شكله قالب الخبز الافرنكى المربع بعد دهنه جيدا بالزبد أو السمن .



- ٥ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى تنضج تماما .
- ٦ - تقلب الكعكة فوق منخل سلك وتترك حتى تبرد كما هو موضح بالرسم .
- ٧ - توضع فى طبق مستطيل مفروش بورقة دانتييل وتقدم .

استركوا في اليانصيب الجديد



نظر الأقبال الشديد على "صابون زيفر"
وتلبية الطلب عمداً قد تقرر طرح كمية جديدة للبيع
بها يانصيب يسحب حتما يوم ٣١ مايو ١٩٥٠ سنة

- الجائزة الأولى ترينج ١٠٠ (مائة جنيهه) نقداً
- الجائزة الثانية ترينج ١٠٠ (مائة جنيهه) نقداً
- الجائزة الثالثة ترينج ٥٠ (خمسين جنيهاً) نقداً
- الجائزة الرابعة ترينج ٥٠ (خمسين جنيهاً) نقداً
- الجائزة الخامسة ترينج ٢٥ (خمس وعشرين جنيهاً) نقداً
- الجائزة السادسة ترينج ٢٥ (خمس وعشرين جنيهاً) نقداً
- صه السابعة الى العشرين ترينج كل منها ١٠ عشرة جنيهات نقداً
- الفوز في الرغبات لكل قطعة صابون عليه خمسة عشرة قطعة صابون
- هو الاشتراك في هذا اليانصيب

٤٦٥

كريم جريد عجيب للجلد

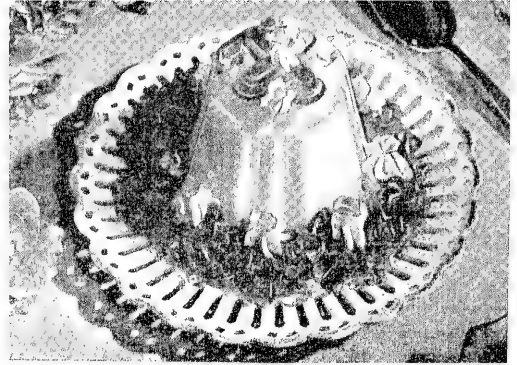
انه علاج تجميلي ودواء للجلد في
آن واحد ذلك هو « زيمبوك »
الكريم الطبي الابيض الخالي من
الشحم، يخفف الجلد ناعماً
لذا، فانا، بخلص من الاكزيما
وفيها من الاراس الجلدية،
يتقى ويشفي الجروح، الحروق
قراغ الرأس، الجروح المتسمة
.. الخ كما يخفف الاحتقان وتعب
القدم المتورمة



Zam-Buk

زيمبوك

مكريم طبي خال من الشحم
لازال في مقدورك الحصول على زيمبوك الاصل من الرصم المصري العظيم



- ٥ - صبى المزيج في قالب مبلل بالماء البارد واضغطي
بجزء قليل منه في طبق ليبرد ويجمد ثم اتركي القالب في
الثلاجة أو حول الثلج يجمد ويتماسك تماماً
- ٦ - يصب القالب في طبق بللوري مسطح
- ٧ - افرمي الالماسية التي جمدت في الطبق المسطح
بالسكين فوق ورقة شفافة مبللة بالماء فرما صغيراً ثم
ضعيها في الطبق البللوري حول القالب وزخرفي فوقها
بوردات من الكريم شانتيه .
- ٨ - زخرفي سطح القالب بوردات من الكريم شانتيه كما
هو مبين بالرسم

جياتي الفانيليا

المقادير :

- رطل لبن
- نصف فنجان كبير سكر
- نصف فنجان فواكه مسكوه
- مثل الكريز أو الكرفس
- سنتر فيش
- ملعقة صغيرة فانيليا
- أو اللارنج حسب الرغبة
- صفار أربع بيضات
- وتكون مقطعة قطعاً متوسطة

الطريقة :

- ١ - اضربي صفار البيض ضرباً خفيفاً واضيفي عليه
السكر واستمري في الضرب بخفة حتى يذوب السكر ويصير
المزيج ناعماً
- ٢ - اضيفي اللبن تدريجياً ونبطء الى مزيج البيض
والسكر مع الاستمرار في الضرب بقوة
- ٣ - صفى المزيج في كزولة أو حلة من النحاس فوق
أخرى بها ماء بارد ويرفع فوق النار الهادئة مع التقليب
المستمر حتى يغلي قوام المزيج ويغطي ظهر الملعقة كما في
الكستردة واحذري النار المرتفعة والا تقطع المزيج وفستد
النتيجة منك كذلك لاحظي عدم غليان الماء الذي يغطي
فوقه هذا المزيج .
- ٤ - عند ما ينضج المزيج ويغطي ظهر الملعقة ارفعيه
فوراً من على النار ويصفى من منخل أو مصفاة سلك ثم
التركيه يبرد مع التقليب من آن لآخر حتى لا يتكون سطح
على الوجه قد يسبب كلاكين
- ٥ - اضيفي اليها الكريمة اللباني بدون خفق ثم الفانيليا
وقلبي الجميع حتى يمتزج
- ٦ - صفى المزيج في آلة التثليج وقرب مرحلة التجمد
اضيفي الفواكه المسكوة وتقلب جيداً في الجياتي وتدار
الآلة باستمرار حتى تتجمد الجياتي تماماً

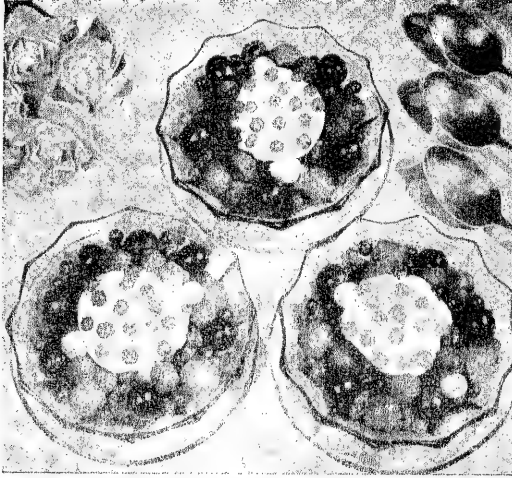
خشاف الفواكه

المقادير :

نصف رطل وشنة
ربع رطل زبيب بناتي
ربع آفة عنب أبيض
ربع آفة عنب أحمر
سكر سنتر فيش للتحلية
١ رطل كريمة لباني

الطريقة :

- ١ - اغسلي الوشنة عدة مرات حتى تنظف تماما ثم ضعها في كزولة مع قليل من الماء وما يكفى من السكر لتحليتها وارفعي الجميع فوق نار هادئة حتى تنضج وتلين مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر . ثم يصفى الشراب وانزعى النواة من وحدات الوشنة بكل احتراس .
- ٢ - اغسلي الزبيب وضعيه في كزولة مع قليل جدا من الماء والسكر وارفعيه على النار حتى ينضج ويلين ثم يصفى من الشراب ويترك ليبرد
- ٣ - امزجي الشراب المتخلف من سلق الوشنة والزبيب ببعضه واتركيه يبرد
- ٤ - اغسلي العنب وانزعى منه البذور باحتراس
- ٥ - ابدئي برص الفواكه المعدة السابقة رصا متناسقا جميلا في أطباق بللورية عميقة نوعا بحسب عدد الاكلين واحتفظي بقليل من الوشنة للزخرفة ثم صبي جزءا من الشراب حول الفاكهة .



- ٦ - صفى الكريمة اللباني في سلطانية واضربها بخفة حتى تغلظ وتتماسك وتصير هشّة خفيفة ثم حليها بالسكر البودرة واحذري جيدا عدم الاستمرار في ضربها بعد دخولها في مرحلة التماسك والا فسدت منك الكريمة
- ٧ - ضعي قطعة كبيرة من الكريمة السابقة في وسط كل طبق حول الفاكهة ثم زخرفي سطحها بوححدات من الوشنة كما هو موضح بالرسم
- ٨ - اتركي أطباق الخشاف في الثلاجة لتبرد حتى وقت استعمالها .

ملحوظة :

يمكنك استبدال الفواكه المذكورة باستعمال فواكه أخرى مثل المشمش أو القراصيا أو فراولة

الاثنين ٨ مايو

بادنجان مقلي ، بادنجان مقلي بصلصة الخل والثوم
سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ٩ مايو

كبدة وكلاوى مشوية ، فاصوليا بيضاء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، الماطية المشمش

الأربعاء ١٠ مايو

فراخ محمرة ، كشك ، دمنة ، مكرونة ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ١١ مايو

لحم بالدمنة ، ملوخية ، خضراء ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الجمعة ١٢ مايو

لحم روسكو مفروم ، عينية مكرونة فى الفرن ، قرع مكمور ، سلطة خضار ، خشاف الفواكه

السبت ١٣ مايو

عينية بطاطس ، سلطة خضار ، فاكهة

الأحد ١٤ مايو

كستليتة مشوية مع خضار ، فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الاثنين ١٥ مايو

بصارة ، بادنجان مقلي ، سلطة زبادى ، فاكهة

طعامك في مايو

الاثنين أول مايو

أرانب محمرة ، ملوخية ، خضراء ، دمنة ، أرز مفلفل ، خيار مخلل ، فاكهة

الثلاثاء ٢ مايو

لحم بالتريسة ، مسقعة ، أرز مفلفل بالشعرية ، سلطة خيار ، الماطية فراولة

الأربعاء ٣ مايو

فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة

الخميس ٤ مايو

لحم بوفتيك بالببيض والبقسماط ، مسقعة بادنجان ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خضار ، فاكهة

الجمعة ٥ مايو

كستليتة مشوية ، طبق عجاشى متنوعة ، دقية باميا ، سلطة خضار ، مهلبية

السبت ٦ مايو

لحم ضأن مسلو ، ثريد (فتة عيش بالأرز والخل والثوم) ، سلطة خضار ، فاكهة

الأحد ٧ مايو

كفتة اللحم المشوية ، ترلى ، مكرونة اسباجتى ، سلطة خس ، سلطة فواكه



كل ما يلزم
منزلك يا سيدتي
تجدينه
بأرخص الأسعار
في محلات

سحريك

أكبر توكيلة من
الصيني



* الكريستال

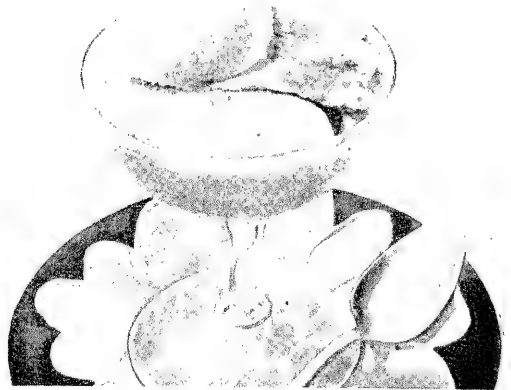
* الأدوات المنزلية

* النخف - الهدايا



القاهرة

شارع فؤاد الأول نمرة ٣٠ عمارة الأنسيون
٤٨٠٦٦ - ٥١٧٢٧ س٢ ٦٤١٧٣



جيلاتي الفراولة

المقادير :

- ١ رطلان فراولة
- ١ فنجان كبير سكر
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ١ رطل كريمة لباني
- ١ ملعقة صغيرة فانليا
- ١ ورابع ملعقة صغيرة مسحوق جيلاتين
- ٢ ملعقة كبيرة ماء بارد

الطريقة :

- ١ - نظفي الفراولة من الاعناق واغسلها جيدا ثم ضعها في مصفاة لتصفيتها من الماء جيدا .
- ٢ - ضعي الفراولة في سلطانية وأضيفي اليها السكر وعصير الليمون واتركيها في الثلاجة لمدة ساعة ثم صفيها جيدا من منخل سلك رفيع لتحصل على بيوريه الفراولة واضبطي طعم السكر .
- ٣ - أضيفي الماء البارد لمسحوق الجيلاتين واتركيه لمدة ٥ دقائق ليلين ثم أضيفي اليه ٣ ملاعق كبيرة من ماء مغلي ويقلب حتى يذوب الجيلاتين تماما ثم أضيفي الي بيوريه الفراولة السابق وقلبي الجميع ليمتزج ثم ضعيه في ثلاجة حتى يغلظ قوامه ويبدأ في مرحلة التجمد ثم أضيفي الكريمة مع التقليب المستمر الخفيف .
- ٥ - ضعي الخليط السابق في آلة التثليج مع الاستمرار في تدويرها حتى تتجمد الجيلاتين ولا تحطى تقليب المزيج داخل العلبة مرة أو مرتين أثناء مرحلة التثليج .
- ٦ - عند ما تجمد تماما تغرف الجيلاتين في الكاسات الزجاجية وزخرفي السطح بوحدة من الفراولة وقدمي معها أي نوع من أنواع البسكوت الجاف .

ملحوظة :

إذا كنت تملكين ثلاجة كهربائية وأردت عمل الجيلاتين فضعي المزيج في صينية التثليج الخاصة الموجودة بالثلاجة وعند ما يجمد الخليط قليلا ينزع من الصينية وينقل في سلطانية عميقة ويضرب ضربا قويا جيدا بمضرب البيض السلك حتى يتكسر ويصير هشاً خفيفاً ثم يعاد ثانياً في صينية التثليج ويترك في الثلاجة حتى يبدأ في التجمد فتعاد عملية الضرب ثانياً ثم يعاد في صينية التثليج مع ملاحظة عدم الضغط عليه أو كبسه أثناء التعبئة . ويترك في الثلاجة حتى يتجمد الجيلاتين تماماً فيغرف في الكاسات

ذكريات في السعيدى

قالت صاحبتى : ان المعادى خير ما نذهب اليه يا عزة . وقلت لها : اذهب الى المعادى لزيارة صديقتنا مسز ايرين ؟ قالت صاحبتى : كلا . . . فما للزيارة وقضاء الوقت مع الناس خرجنا ، انما خرجنا لنمضى وقتنا مع الطبيعة . . . مع الصمت . . . مع آيات الجمال الراقصة على شعاعات الشمس الغاربة وعلى موجات النيل اللامعة . قلت : فاني طوع رغبتك ، قال أين نذهب فى المعادى ان لم نقصد الى معنى صديقتنا ايرين ؟ قالت صاحبتى : نذهب الى كازينو المعادى . وهنا شهقت أنا مستغربة ذلك وقلت : ولكن

هذا الكازينو يا صاحبتى انما هو ماوى العاشقين ومثوى الاحبة المتولهن ، لا يقصده الا عاشق وعاشقته . . . أما نحن فأنثيان . . . فما مكاننا منه ؟ وضحكت سميرة وقالت : على رسلك يا عزة ، وهل نحن الا اثنان . . . وهل نحن الا حبيبان ؟ قلت : نعم ان ما تقولين حقا ، ولكن وضعنا نحن الانثيين من هؤلاء العشاق سيكون غريبا من غير شك ، اننا سنكون

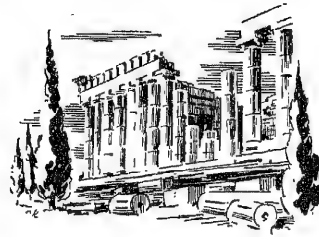
للاستاذ محمد طلبه رزق . موضع نقد وتندر وموضع تهكم وسخرية . . . قالت صاحبتى : فان الدهشة والعجب انما يصدران عن حديثك يا عزة وعن تفكيرك هذا ، اننا كائى مخلوقين حرتان ، من حقنا أن نختار المكان الهادئ الجميل الذى نشد فيه الراحة والجمال والهدوء مهما يكن هذا المكان مخصصا للعاشقين أو لذوى الاعمال أو لاهل السياسة أو غير ذلك آنههمين ؟

تعرفين أحدهما ؟ قلت : كلا . . . قالت : أنظرى . . . انهما يقتربان نحونا وسيمران أمامنا . . . أليست العاشقة هي صاحبتك سامية ؟ فدقت النظر وأنا أنكر ما أسمع ولست أدري لم ارتعت حينما أنبأتنى عيناى بصدق صاحبتى مع أن الامر عادى ومألوف وتمتعت : ويحك ، ياسميرة انما هي حقا ، اصمتى ببرك وتلهى معى بالنظر الى هذه المجلة . نعم نعم اننا لم نأت هنا لنقرأ أو لندرس . . . وانما حتى تمر ولا تشعر بأننا نراها . . .

وقالت سميرة وكانت سامية قد عبرتنا ومضت مع صاحبها واختفا عنا : هاهي قد مرت ولم تنظر اليها فهل تظنين انها لم ترنا ؟ انها رأتنا قطعاً وعرفتنا وانها لتعلم اننا نعرف نزعتها العلمية الفلسفية البحتة وانصرافها المطلق الى حياة الكتب والفكر ونفورها من حياة الناس وعدم اعترافها بالحب والعشق وإيمانها بأن الحب والعشق بل الزواج أيضا انما هي أمور دنيئة ومجرد التفكير فيها سقوط وسفه ، فانظرى يا عزة كيف رأيناها على حين غفلة من أمرها وأمرنا معا تخالف بقوة وبصرامة أراءها . ماذا تظنين أو ماذا تقولين فى ذلك الامر يا عزة ؟ قلت بعد صمت طالت فترته : والله ياسميرة ان عجبى لن ينقضى من هذا الامر . . . حقا انه لامر عادى جدا أن أرى فتاة عصرية مثقفة تعشق فتى فى مثل سننها وتأتى به الى المعادى فى هذا الندى الخاص بالعاشقين ، لكن وجه عجبى هو لهذه الصديقة التى أعرفها جيدا وعن كتب وأعرف كرهها الحاد العنيف للهوى ولحب وللعشق معرفة لا يأتياها الشك من أى سبيل وأعجبى معى ياسميرة ماشاء لك العجب (أكانت صديقتنا على هذا النسق من الحياة

وكانت سميرة عبيدة لا يشنها عن رأيها جدال أو نقاش فاطعتها وقصدنا الى المعادى . . . اخترنا من الكازينو مكانا بدعيا هادئا قريبا من صفحة النهر المتألقة ، تنعكس عليه أشعة الشمس الغاربة وتنشر عليه شذور الذهب ، وتلفه أنسام الاصيل الهادئة وجلسنا ونعنا بالهدوء والجمال . . . ورويدا رويدا اختفت الشمس وراء الافق وسحبت خلفها شعاعاتها الذهبية وتركت بعدها حمرة الشفق كجفون قرحها البكاء على ذهاب الاحبة . . . ورويدا رويدا اختفى هذا الشفق ولحق بمعشوقته الغاربة . . . وسطح البدر بنوره الرفيق الباهر الذى لم يستطع مع بهرته وكثرته واتساع رقعته أن ينفذ الى ظلال الاغصان وأوراق الشجر التى يجلس تحتها أزواج العاشقين يتناجون فى همس ويتناغون فى وداعة وأمن . . .

وقطعت صاحبتى سكوتنا بقولها : أنظرى يا عزة الى هذين العاشقين المقبلين . قلت : ماذا فى ذلك الامر العادى ؟ قالت سميرة : لا شئ . . . لكن احذرى . . . ألا



اشينا

من القاهرة إلى اشينا ١٨ ر
من القاهرة إلى رشدا ٢٧
من القاهرة إلى سيلا ٤٣
من القاهرة إلى بنغازى ١٨ ر
من القاهرة إلى طرابلس ٣٠ ر



سعيدة

أكثر شركات الطيران رعاية لمصاحم

الخطوط المصرية للطيران الدولي
٣٧ شارع عبدالقادر عرق باشا - ت ٤٤٤٤ - ٤٨٨٥

٥.٨.٨٠



ذلك الطلاء الساحر للاظافر ليهب يديك
جمالا حديثا لم تعهديه من قبل، وهو سهل
الاستعمال، سريع الجفاف يصقل الاظافر
مدة طويلة ويقاوم التقشر والتشقق، فضلا
عن ذلك يتاح في ألوان مشرقة متعددة ...



CUTEX

أكثر طلاء الأظافر شهرة في العالم

الذي كنا نقفيس الحكمة
والعظة منه ... أين يأخذه
قلبك الرحيم !!
وكانما تفجرت سامية على
تفجرها حين سمعت سميرة
فازداد هياجها وهذيانها !!
اسكتي ... امسكتي أنت
البقية ص ٧٠

وهذه الحكمة وهذه العفة
وتلك الطهارة وتلك الفلسفة
ان رجلا واحدا ... بكل ما في
الدنيا من كتب ...
ومن خلال الدموع نطق
صاحبتنا سميرة تحدثنا :
سامية ... سامية ... أين
هدوءك ... أين عقلك الرزين

مسر ايرين وكنا كثيرات ...
وأقبلت على مجلسنا الهنيء
صديقة لنا تبكي ... وسألناها
جميعا عن سبب بكائها
فقالت : سامية ... ولم تزد
حرفا وانخرطت في بكاء،
ذي صوت ! ... وقلنا لها
ونحن متلهفات جزعنا: مالها
سامية ... قالت : أو لم تعلمن
نبأها ؟ قلنا جميعا : كلا
فما هي قصتها ؟ ... وقد عرانا
لذلك ذعر شديد ... قالت
الصديقة : هيا نذهب جميعا
لزيارتها وحينئذ تعلمن
قصتها كاملة .

وسارت بنا السيارة نحو
شمال القاهرة الشرقي ...
ودخلنا مبنى ضخما لم أكن
رأيت قبل ذلك ... وهناك
في مكان سحيق وفي حجرة
ضيقة ... رأيناها ... فأى
شر ، وأى نكر رأينا ...
سبحانك ياربى ورحمك !
ورأيناها ومن بينها وبيننا
سور حاجز ... وكل ما
استطعت أن أميزه مع
صاحباتي خلال بكائنا
المتصل من أقوالها الكثيرة
المضطربة الصارخة الصاخبة :
... لا ... لست أريدكن
ولست أريد الكتب ... لقد
سئمت عشرة الكتب وملتتها
انها سراب ... انها تضليل ...
اذهبن جميعا من أمامي ...
اذهبن الى هذه الكتب
واحرقنها اطردنها من حياتكن
هذه الكتب شغلتنى عن
الحياة ومتاع الحياة وملاذ
الحياة ... صدقننى وخذنها
عنى ... ان الحياة متاع ...
رجل ... رجل واحد قوى
فتى خير من آلاف الكتب
تملا الكتب ... ليس فيكن
رجل ... اذهبن عنى ...
آتوني رجلا ... رجلا قويا لا
بل رجلا كثيرين ... رجال
الدنيا جميعا ... امنحوني
الحرية ... اطلقوا سراحي ...
لماذا أنا هنا مسجونة ...
يا صديقتي ساعدننى على
الخلاص ... أريد أن أخرج
لاحرق هذه الكتب وأحرق
هذه التقاليد وهذا النقد

وتستره عنا بهذه الكتب
وهذه الفلسفات وهذه
الروحيات التي تغرق تماما
في طياتها وتغمرها موجاتها؟
أم أنها غيرت رأيها بهذه
السرعة وتبتلك السهولة
وبذلك الانقلاب العنيف
العجيب دون أى تمهيد ؟ قد
كنت أصدق حدوث هذا
الانقلاب ياسميرة لو اننى
رأيتها تصاحب فتى من بيئتها
العلمية الثقافية ، وأرجع
سببه لزواله العلم ورققة
البحث ، أما وصاحبها هذا
الذى يحتضنها علانية وتطبق
هى بشوق بذراعها كله حول
وسطه، شاب ضخم من هؤلاء
المحاربين البعيدين عن حياة
العلم والبحث وكل ميزاته
هذا الجسد القوى والبنيان
المتين والعصل المقتول، فهذا
هو ما يحيرنى !!

قالت سميرة : انى معك
يا عزة فى هذه الحيرة ...
لكن على أى حال لها رأيها
وحكمها على الحياة التى
ترتضيها لنفسها وما أرى
اننا جئنا الى هذا المكان
الهادئ الجميل لنبحث قصة
صديقتنا سامية هذه القصة
المعقدة ... قلت لها : نعم معك
الحق اننا ما جئنا هذا
المكان الا بقصد الاستجمام
والراحة الذهنية لكننا أيضا
لم نقصد الى حديث سامية
عمدا وانما هى سامية
وحديثها وقصتها من جميعا
اللائى اعترضن جلستنا
واقترحن علينا صفونا
وعزلتنا ...

وتركنا حديث هذه
الصديقة لم نخضه مطلقا لا
ناقدا ولا قاصا وكنا
نشعر برهبة وخوف كلما
مر بنفس احدنا طيف هذه
الصديقة التى كنا جميعا
نرمق مكانتها العلمية
وحياتها الفكرية بأشياء من
الرهبة والجلال والاعجاب
وكنا يوما نجلس فى
المعادى أيضا ، ولكن فى
معنى صديقتنا الانجليزية

تم تأسيس هذه الدولة الشرقية من زمن قصير جدا، ففي ١٥ أغسطس سنة ١٩٤٧ كان مولدها . وهي مع ذلك دولة عظمى وتعتبر خامسة دول العالم الكبرى ، وفي باكستان المسلمة تعيش المرأة في مساواة تامة مع الرجل في جميع الحقوق والواجبات والأعمال .

ولقد شاركت المرأة الرجل الجهاد من بدء حركات التحرير الاولى في الهند كلها قبل أن تصير الى هند وباكستان . . . واعترف الرجل لها بحقها كاملا فلم يأب عليها أن تكون مشرعة أو حاكمة أو سفيرة .

وفيما يلي تقديم لبعض النبايات اللاتي برزن في ميادين الجهاد والسياسة والتشريع ووصلن الى أسنى المراكز ، شأنهن في ذلك شأن الرجل .

باكستان

الزوجة المسلمة التي تساوي فيها حق الرجل والنساء

ولها مقدره فائقة على الخطابة بالانجليزية والادوية ولغة الباكستان الرسمية المؤقتة ، والبنجابية لغة مقاطعتها المحلية .

٤ - الدكتور شاه استه اكرام الله . .

انها عضو بارز في المجلس التشريعي المركزي بالعاصمة (كراتشي) . وتحمل دكتوراه في العلوم السياسية . . . وقد مثلت الباكستان في مؤتمرات سياسية بأفريقيا ومقدرتها على الخطابة مضرب المثل . .

٥ - السيدة سلمى نصديق حسين . .

من سياسيات الباكستان الشهيرات وقد اشتركت في الجهاد القديم لتكوين باكستان وحرية الهند ، وضحت كثيرا وسجنت كثيرا ولم ترهبها القوة . . انها الآن عضو بالمجلس التشريعي في مقاطعتها البنجاب .

تلك أمثلة بسيرة على مدى تقدم المرأة المسلمة في الدولة الفتية ومشاركتها الفعالة ، أما الشواب فعديدهن لا يقيدن الحصر . . ونشاطهن في كل نواحي الحياة مما يبشر بمستقبل قوى زاهر لهذه الدولة الحديثة . . . ان نشاطهن يغزو كل الميادين فهن يملأن الجامعات والمدارس ويمارسن كل الاعمال ويقمن بالخدمات الاجتماعية لرفع مستوى الشعب ويساهمن مع الشباب في التدريب العسكري والاقبال على كل أسلحة الجيش .

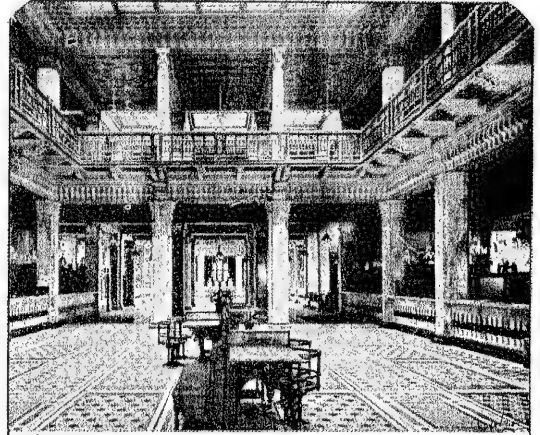
والمرأة في الباكستان لا تميل - غالبا - لتقليد الازياء الاوروبية لانها تحتفظ وتعزز بملابسها الوطنية الجميلة ، بل ان الاوربيات أنفسهن يملن الى تقليدها وكثيرا ما نرى هذا الزي الجميل في شوارع القاهرة ترتديه الضيفات العزيزات من باكستان والهند . .

وفاطمة جناح تعد أبرز شخصية نسائية في باكستان وهي في الخامسة والخمسين من عمرها لكن لها نشاط الشواب اللاتي لم يتخطين العشرين . . . وقد أشيع أن حكومة الباكستان عرضت عليها أن تكون حاكمة لاحدى مقاطعات الدولة ، فامتنعت وكانت علتها في هذا الامتناع هي التفرغ لخدمة باكستان كلها اجتماعيا وسياسيا . . . انها سر شقيقها وظله بعد وفاته ، ونساء باكستان بل أهلها جميعا ينظرون الى أخيها نظرة اكرام واجلال واحترام كما كانوا ينظرون الى أخيها القائد الاعظم المغفور له محمد علي جناح .

٢ - حرم ليافت علي خان رئيس الوزراء . . وهي سيدة من نفس الطراز . . تخرجت في الجامعة ، وذات ثقافة واسعة وتفكير سام وتاريخ حافل في الحركة الوطنية . . هذا الى نشاطها الاجتماعي وعنايتها بالناحية العسكرية وقيامها بتدريب الفتيات انها زعيمة عسكرية يتخذ نشاطها وتفكيرها وجهادها شكلا عمليا دائما . . ما أحوج الشرق كله الى نساء كثيرات من هذا الطراز العظيم . .

٣ - وهذه السيدة يغم شاهنواز من اكبر الزعيمات المجاهدات في مقاطعة البنجاب انها سياسية بارعة ذات أفكار وأساليب غاية في النضوج يشهد بذلك تمثيلها للهند كلها - قبل تقسيمها - في مؤتمرات عديدة . . وهي الآن عضو بالمجلس التشريعي

الانسة فاطمة علي جناح انها من أشهر نساء باكستان في السياسة هي شقيقة القائد الاعظم محمد علي جناح أول حاكم عام للباكستان وواضع الحجر الاول في تكوينها . عاشت عذراء لم تتزوج لتظل في خدمة وطنها ومشاركة الزعيم الاعظم في جهاده ومرافقته في كل خطواته . . وقد قال عنها شقيقها في أول خطاب سياسي بعد نجاحه في تكوين دولة الباكستان : انه لولا معاضدتها ومشاركتها له لما وصل الى ما وصل اليه من نجاح . .



س. ش. ب. ح.

بنك مصر
البناء الذي رفعت العزة المصرية
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي
مؤسس شركاتها القومية
منشئ الصناعات الكبرى
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية
وزوعه بعواصم المديریات ومدنها الكبرى
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخراج .



حسبي اليه البيت

الزيارات والخروج وترك
الاولاد للزوج المسكين يتحمل
متاعهم ويلقى مضايقاتهم .
ويحتاج منك هذا الموضوع
الى توجيه عناية خاصة بتخير
المكان المناسب الذي يروق
زوجك، ويلائم مزاجه وذوقه
وأن تشي في هذا المكان
جوا يفيض بالبشر، ويعطر
الهدوء أرجاءه، وتملأ
السعادة نواحيه . .

هذه هي مهمتك وحدك
يا سيدتي، فعليك دائما أن
تفكر في الوسائل التي
تجذبك الى بيته، وتجعله ميلا
الى البقاء فيه معظم أوقات
فراغه، أتيحي له قدرا من
الراحة والتمتع الذهنية التي
يستفيد فيها من مطالعة
كتاب نافع، أو لعبة
مسلية، أو يتمتع فيها
بحديث شائق ومسامرة
لطيفة . . زيني له بحمكتك
ركنا هادئا يستهوى فؤاده
ويحبب اليه الحياة، واعدى
عنه كل ما من شأنه أن يؤثر
على تفكيره أو بصوره البيت
بصورة منفرة، وكوني على
ثقة بعد هذا من أنه سيبتسم
للحياة المنزلية ويقبل على
بيته بنفس مبتهجة وصدر
منشرح، لانه شعر بانتقاله
الى جو آخر كله بهجة وكله
تبسلة وممتعة، ولن يرتفع
صوتك بالشكوى بعد الآن
من اسرافه في ارياد دور
الملاهي أو اكثاره من غشيان
المقاهي التي يقتل فيها وقته
ويضيع فيها فراغه . .

سيد احمد دويش

ولذلك نرى أكثر الزوجات
يجهن الأسباب التي تجعل
الرجل دائم الفرار من البيت
لا يطيق فيه جلوسا، ولا
يود فيه بقاءا . . ونراهن
حاثرات في تحليل مثل هذه
الظاهرة، وتبدي الواحدة
منهن دهشتها لكثرة تهرب
الرجل من بيته، فهو لا يكاد
يضع قدمه فيه حتى يشعر
برغبة سريعة للخروج، وفي
سبيل ذلك لاتعييه الحيل في
التعلل وانتحال كافة الاعذار
المختلفة، مع أن الزوجة لو
فكرت قليلا وقلبت النظر
لغرقت الدوافع التي جعلته
يسلك هذا المسلك، ولتبين
لها في وضوح وجلالة انه إنما
يلجأ الى هذه الطريقة باحثا
عن الراحة التي فقدوها في
منزله، ناشدا الهدوء الذي
يجهد نفسه في البحث عنه
فلا يكاد يجد له أثرا .

ان علاج مثل هذه الحالة
يا سيدتي يحتاج منك الى
كثير من الاهتمام، وش، من
اللباقة وحسن التقدير، مع
قدرة على التفنن والابتكار،
والسير على خطة محكمة
وطريقة منظمة في ترتيب
شئون البيت، وعدم الخلط
بين ساعات الفراغ وأوقات
العمل المنزلي، وبين مواعيد
نوم الاولاد ووقت لعبهم
وفي التوفيق بين أوقات

كل ما يدخل على قلبه ونفسه
البهجة والانشراح حين يأوي
الى منزله ويأخذ مكانه بين
أسرته .

فالرجل - يا سيدتي -
الذي يقضى سمحابة يومه بين
عمل مضن وسعي مرهق
يحبس حقا أنه في حاجة
ماسة الى يد رحيمة تمسح
عنه آثار التعب، وتزيل
من نفسه بواعث الملل،
يريد هدوءا وارفا يستظل
به، وراحة موفورة تنسيه
متاعبه وهمومه . ومن غيرك
يا سيدتي يقدر على تهيئة
مثل هذا الجو، وتوفير مثل
هذا الهدوء، وأين يجد
الزوج ضالته ويحقق بغيته
إذا لم تضعي هذه المسألة
نصب عينيك، وتوليها
الكثير من اهتمامك وعنايتك
لسنا مغالين إذا قلنا

ان بعض الزوجات عندنا
ينظرن الى هذه الناحية نظرة
سطحية، ولا يدركن مدى
ما يضرب كيان الأسرة من
أخطار من جراء الاهمال
فيها على اعتبار انها مسألة
تافهة لا تستأهل منهن
اهتماما أو تستحق عناية مع
أنها في مقدمة الأسباب
التي تعمل على تدعيم الحياة
الزوجية، وتوثيق روابط
التعاون وتثبيت أسس
التفاهم والمحبة بين الزوجين

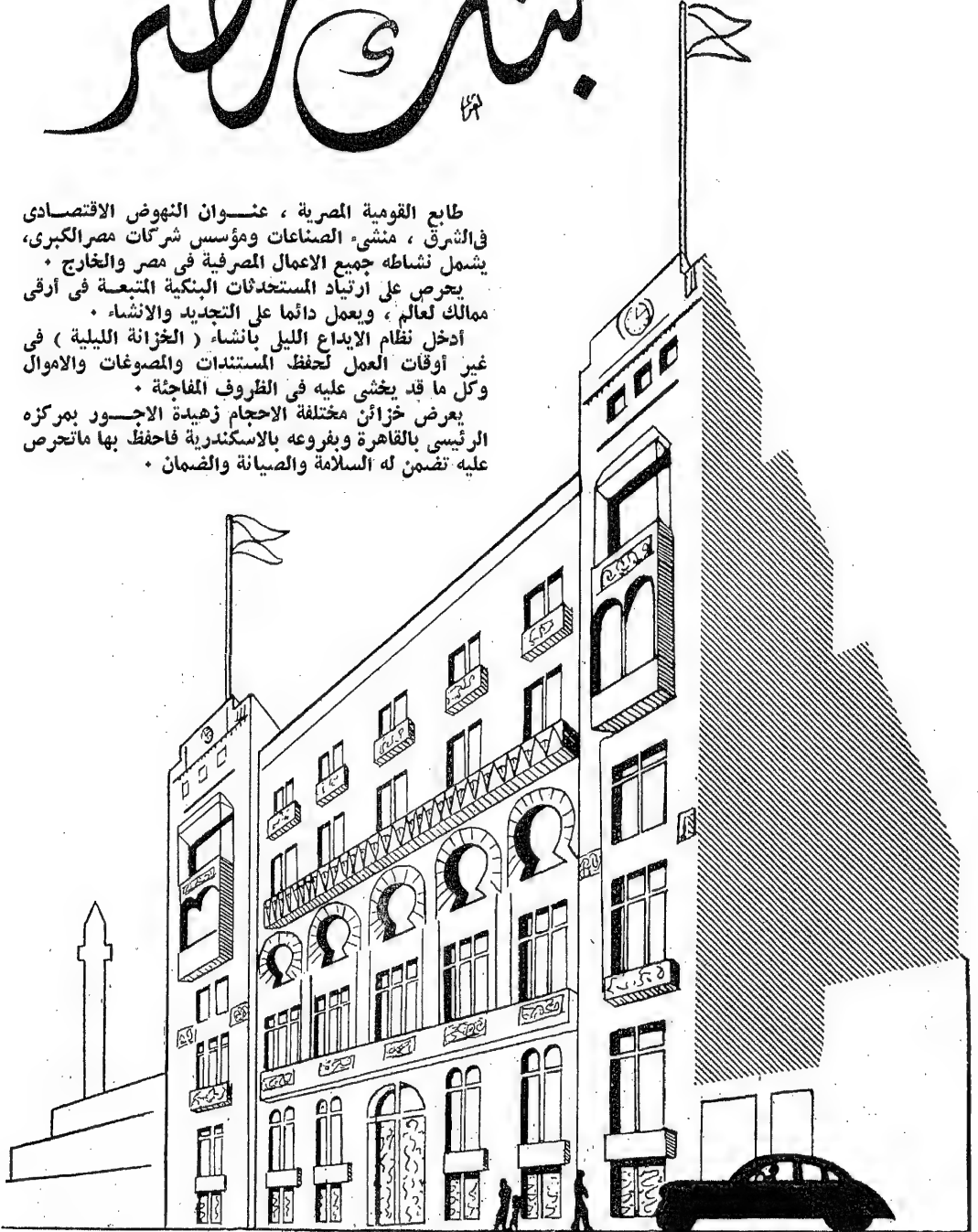
« كل أحوال البيوت لا
نطاق . . . كل شيء فيها
يدعو الى الهروب منها . . .
خناقات الاولاد، وثرثرة
الزوجات، وصراخ الاطفال! »
هذه هي الصيحات
المتكررة التي يطلع عليها
بعض الرجال من آن
لآخر، ولا يفتأون يرددونها
كلما ضمهم مجلس أو جمعتهم
ندوة، وهذه هي الحجج
التي يندرعون بها للفرار
بأنفسهم من ضجيج المنزل
وصخب البيوت وعكنة
المزاج !

وليس من شك في أن
لرجالنا بعض الحق فيما
يذهبون اليه، وليس من
شك أيضا في أنهم معذورون
إذا ما ضاقت ذرعا بالبيت
وما فيه ومن فيه، وفروا
منه ملتجئين الراحة في
مكان آخر، ولو كان هذا
المكان في نظرهم قهوة
صاخبة أو ملهى يتخذونه
مسلة لأنفسهم .

وإذا كان الرجل محقا في
دعواه فذلك لا اعتقاده أنه هو
الذي يتحمل الجانب الأكبر
والنصيب الاوفر من المتاعب
والمشاغل، وأنه خلق ليكد
ويكد في هذه الحياة
طلبا للرزق وسعيًا وراء لقمة
العيش، وهو يلاقى في
سبيل ذلك المشقة والعناء
ويصادف أنواعا من العنت
والإرهاق تجعله يشعر أن
من حقه أن تهيأ له وسائل
الراحة في البيت، وتكفل
له أسباب الهدوء، وتوفر له

بنك مصر

طابع القومية المصرية ، عنوان النهوض الاقتصادى
فى الشرق ، منشآت الصناعات ومؤسس شركات مصر الكبرى،
يشمل نشاطه جميع الاعمال المصرفية فى مصر والخارج •
يحرص على ارتياد المستحدثات البنكية المتبعة فى ارقى
ممالك لعالم ، ويعمل دائما على التجديد والانشاء •
ادخل نظام الابداع الليل بانشاء (الخزانة الليلية) فى
غير اوقات العمل لحفظ المستندات والمصوغات والاموال
وكل ما قد يخشى عليه فى الظروف المفاجئة •
يعرض خزائن مختلفة الاحجام زهيدة الاجور بمركزه
الرئيسى بالقاهرة وبفروعه بالاسكندرية فاحفظ بها ماتحرص
عليه تضمن له السلامة والصيانة والضمان •



صوت ليزيريس

بافتيات مصر ونساءها
ان أغمضتن عيونكن سواء
كنتن في الخلاء تحت ظل
شجرة نخيل أو بين
جدران منازلكن فانكن
ستسمعن صوت الالهة
ايزيس ينبعث من السكون
ليهمس في أذانكن :

(منذ أربعة آلاف سنة
واسمى يتردد على كل
شقة .. أما اليوم فقد
نسيتموني . اننى روح
العالم وانشاء التى كنت
منذ الازل فأوجدت الحب .
لقد كنت زوجة وأما
مثالية وهبت حياتي
لاوزيريس وهوروس .
لقد نسيتموني .. ولكنى
ما زلت خالدة ذلك لان
جوهري كائن فى كل
مظهر من مظاهر الايمان
الذى يعتلج فى نفوسكن .
بافتيات مصر ونساءها
أعرفن قدر أنفسكن
تعرفن قدرى وتشعرن
بوجودى فى قلوبكن .
انكن جميعا من جميلة الى
قبيحة تمتلكن جزءا من
الوهيتى . لذا فان فيكن
شيئا من روح الكون .
وذلك يجعلكن تقدرن
المسئولية الثقيلة الملقاة
على عاتقكن .

لا تتخبطن أبدا تخبط
العشواء . لا تقمن بأى
عمل كيفما اتفق . انكن
على الرغم منكن حارسات
لذلك الضوء الروحى .
يا اخواتى الرقيقات !
انى أشاهد حولكن فى
وقتنا الحاضر دموعا وظلما
.. إشعرن بوجودى ..
ولتسلحن كل واحدة
مكن بالشجاعة لتكافح
من أجل عودة المحبة على
الارض !)

ايزيس

ابدئى الشال من الركن
الاسفل

ابدئى على ست غرز
واشتغلى مع زيادة غرز مرة
وغررتين مرة أخرى فى كل
طرف (أى ٣ غرز لكل أربعة
صفوف)

استأنفى بنفس الطريقة
الى أن تصلى الى ٣٢١ غرزة
تنتهى عندها مرة واحدة

اكوى الشال بعد تديسه
تحت قطعة من القماش المبلل
مع الضغط على الاركان .
اعمل غرزة كروشيه على
الاطراف . قصى خيوطها
لعملها شراريب من نفس
اللون أو من لون آخر مختلف
واعقدبها مع الكروشيه من
جهتى الغرزة . استعملى
الحيط عن طاقين لتكون كل
شرابة من أربعة خيوط طول
كل واحدة منها من ٦ سم
الى ٧ سم



شال جميل

صوت ليزيريس

هاقد عادت الشيلان الى
الظهور بعدما اختفت فترة
طويلة . وهانحن أولاء نقدم
لك على هذه الصفحة موديلات
سهل التنفيذ سواء بالصوف
أو الجير أو الكتان

الابر :

مقاييس ٣٥٠ . غرزة
الاجور البسيطة .

غرزة ليزير (X) غرزان
معا بالعدل . اتركى واحدة
(X) انهى الصف ب (X)
غرزة واحدة ليزير .
وهكذا فى كل صف - كل
غرزة متروكة من الصف
السابق تكون دائما الثانية
من الغرز المشغولة معا .



حدائق الأسطح والرفك والرفند

السطحية كالازهار الحولية والابصال والنباتات الصحراوية كالصبارات لقلّة حاجتها للماء - وتحدد هذه

الاحواض باطارات من نبات الشيح أو المتييرة وتشتغل المسافات بين الاحواض بالجازون أو النجيل أو اللييا

ونظرا لانه لا يمكن زراعة الاشجار الخشبية في حدائق الاسطح لحاجة جذورها الى التعمق فيستعاض عن هذه الاشجار ببعض المنشئات الصناعية كاقامة بوابات تعترض الطريق الرئيسي واقامة برجيو لا في نهاية الحديقة تربي عليها النباتات المتسلقة والمدارة

ويوجد غالبا فوق اسطح المنازل غرف لاجراض شتى كحجر الغسيل أو سكن الخدم وهذه يعمل عليها ستار أي تركيبة من الخشب البغدادي يزرع عليها مدادات ومتسلقات لتخفي منظرها ويمكن اقامة مثل هذه التركيبة

وتبطل هذه الطرق بالبلاط ويمكن ترك مسافات ضيقة بين كل بلاطة وأخرى وتملأ هذه المسافات بالطين وتزرع بالنجيل فتضفى على الطريق منظرًا جذابًا .

ومن الشائع في بعض حدائق السطح الحالية وضع نباتات الزينة والشجيرات في صناديق خشبية أو ابراميل أو اصص كبيرة وتوزعها فوق السطح . وهذه الطريقة غير مستحبة لانها تجعل منظر الحديقة صناعيًا ومخالفا لمنظر الحدائق المألوف ولهذا يجب انشاء احواض بسيطة تبني لها باردورات بالطوب الاحمر وتملأ هذه الاحواض بطبقة من الزلط الصغير أو الشفافة وفوقها طبقة من الطين لا يقل سمكها عن ٣٠ سم مع عمل فتحات صغيرة في كل حوض لصرف

ان حدائق الاسطح ليست بدعة جديدة ابتدعها الغرب كما يعتقد البعض فقد سبقه الى ذلك الشرق منذ آلاف السنين - وما حدائق بابل المعلقة الا نوع من احداث أنواع حدائق الاسطح الحالية ويلجأ لانشاء هذا النوع من الحدائق في المدن والاحياء المكتظة بالسكان حيث لا يتسع المجال لانشاء حدائق خاصة بكل منزل . وقد أخذ انشاء هذه الحدائق في الانتشار في السنوات الأخيرة حتى لقد زُرعت حدائق السطح فوق أسطح السفن في البحار

وطراز المنازل ذات الاسطح المستوية في مصر هو أنسب طراز لاقامة حدائق السطح وقبل التفكير في انشاء حديقة السطح يجب التأكد تماما من قوة احتمال المنزل لتحمل هذه الحديقة وقوة احتماله لكثرة مياه الري

وتخطط حديقة السطح على الطراز الهندسي المتماثل بحيث تمتد الطرق الرئيسية من الجنوب الى الشمال حتى تعم أشعة الشمس جميع المزروعات

ويحسن أن يكون موقع هذه الطرق فوق محاور الجدران الفاضلة للحجرات في الدور الأخير حتى لا يسبب المثلث على هذه الطرق اقلاقا لسكان الدور الأخير من المنزل

ويجب أن لا يزيد عرض هذه الطرق عن ١٢٠ مترا أي ما يكفي لممر شخصين متجاورين وحتى لا تشتغل الطرق بمعظم مساحة الحديقة



في مقشورك ان تفاجئى اصدقك بالوان الحلوى والكمك الفاخرة التى تصنعها في متراك لان عمل الحلوى يصير سهلا باستعمال

عنفرة رويل

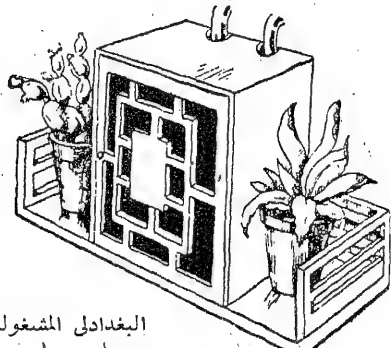
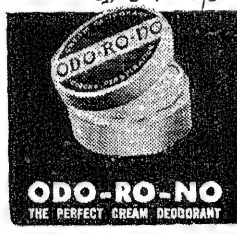
ثم انك تجدني عشرات الوصفات في كتاب «روبال لطهى وعمل الحلوى» الذى يمكنك ان تحصلى عليه مجانا بتقديم هذا الاعلان الى البقال الذى تعاملين معه ، او ان تطلبه مباشرة من الوكلا م ل . فرانكو وشركاه - س . نيرو وشركاه (حلقا) ٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

وقاية مجدية

إن أناخاك له يرضها سوى شخص ضال منزل للراحة لمدة طويلة ورفد للفرح ...

استعمل كريم أودو-رو-نو مرة واحدة منه من اليوم أن توفد أماكن عرق ما تحت الأيدي والآخر مرة ترميم من يوم إلى ٣ أيام أودو-رو-نو تزيل الجرب الجلد أودو-رو-نو تزيل البقع الملائين أودو-رو-نو لا يجهت في دماء

أبنة ملايين السيلاب ينعم بهذا الوفاء الكامل أودو-رو-نو الكريم الكاسل للزيت للراحة



البغدادي المشغولة على هيئة مربعات حول جميع حواف حديقة السطح وتدهن باللون الأخضر أو المرجاني وإذا كانت مساحة السطح المنشأة به الحديقة واسعة فيمكن انشاء فسقية ذات نافورة وسط الحديقة تربي بها النباتات المائية والاسماك ويمكن اضاءة قاع الفسقية بأنوار النيون الملونة فتبدو في المساء رائعة الجمال أما

المياه الزائدة - ويعمل نظام لتصفية المياه وذلك بعمل مجرى صغير بجوار الطريق الرئيسي تصب فيه فتحات تصفية الاحواض وتجميع هذه المياه وتوصل الى مزاريب مياه الامطار وينتخب لهذه الاحواض النباتات ذات الجذور

شفافة وقطع من الزلط في القاع حتى يتيسر الصرف وتتملأ بالطمي وتزرع بالنباتات المدارة حتى تتدلى الى أسفل فتضفى على حديقة الشرفة منظرا جميلا أخذاً . وكذلك الحال في النوافذ فيعمل لها أيضا جاردفيرة صغيرة من الاسمنت المسلح أو الخشب المصنوع بالزنك وتثبت خارج المبنى تحت النافذة وتملأ بالحصى ثم بالطمي الناعم وتزرع بالنباتات المدارة وأنسبها الجرونيا المدارة أو أبو خنجر

هذا ويحسن دهن حوائط المنزل المجاورة لهذه الجاردفيرة بما الزجاج حتى يقي المبنى من الرشح ومن سقوط البياض بسبب مياه رى الجاردفيرة
ابراهيم بولس ابراهيم

– ويعلى بوضع الاصص فى اصص فارغة مقلوبة – والصف الذى يليه يكون فى مستوى اقل ارتفاعا وهكذا بحيث يخفى كل صف من الاصص اصص الصف الذى يليه حتى لا يبدو منه سوى نباتاته المزهرة – أما الصف الاخير فيكون من الاصص التى بها نباتات متهدلة مثل الاسبرجس حتى تخفى الاصص المزروعة بها – وبهذا يبدو منظر النباتات المزهرة ولا يبدو منظر الاصص المزروعة بها . أما حافة سور الشرفة فيعمل لها جاردفيرات – والجاردفيرة عبارة عن أحواض صغيرة من الاسمنت المسلح أو من الخشب المدهون من الخارج والمصنوع بالزنك من الداخل – بسلك حافة جدار الشرفة وبارتفاع قليل مع وضع الاستمتاع بحديقة سطح فلا تياسى فيمكنك بسهولة اقامة حديقة صغيرة رشيقة فى شرفتك بل فى نافذتك فعلى الحوائط الجانبية للشرفة يمكن اقامة تركيبة من الخشب البغدادلى المشغول على هيئة مربعات أو معينات مقاس ١٥ × ١٥ سم تدهن باللون الأخضر أو المرجاني وتزرع بعض النباتات المتسلقة المزهرة فى اصص جميلة المنظر توضع بجوار الجدران حتى تتسلق النباتات التى بها على هذه التركيبات – ويحسن اختيار المتسلقات المستديرة الخضرة الدائمة التزهير وعلى طول جوانب الشرفة يوضع اصفاان أو ثلاثة صفوف من الاصص المزهرة وتكون فى مستويات مختلفة فالصف المجاور للحائط يكون أعلاها

إذا كانت مساحة الحديقة لا تسمح بإقامة مثل هذه الفسقية فيمكن الاكتفاء بوضع حوض زجاجى فى مكان ظاهر من الحديقة تربي فيه الاسماك الملونة ويمكن أضاءته ليلا بأنوار النيون أيضا
ومما يزيد فى جمال حديقة السطح تزويدها ببعض أقفاص طيور الزينة تعلق على البرجيولات والبوابات والحوائط أو على أعمدة معدنية خاصة بها فيزيد منظرها وتغريدها الحديقة روعة وجمالا .

ويخصص جزء مكشوف من حديقة السطح للانتفاع بأشعة الشمس شتاء والاستمتاع بالجلوس فيه فى الليالى القمرية صيفا وإذا حرمت ياسيدتى من حديقة منزلية ولم تتمكنى من

أطابى لهذه العينة بحانا

طريقة حديثة للوقاية تمنع متاعب السيدات الشهيرة

ارسل الكوبون اليوم
تستطيع كل سيدة متزوجة الحصول على العينة المجانية مع الارشادات الوافية من السيدة المختصة لدى وكلاء معاهل « تاميكس » بمصر والآن املئ الكوبون وارسله الى
محلات م.ل. فرانكو وشركاه
س. بنتو وشركاه (خلفاء)
٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة

التي تصاحب بعض أيام الشهر .
أطابى ياسيدتى هذه العينة مجانا !!
الآن تستطيع جميع السيدات تجربة هذه الطريقة الحديثة للتخلص من المضايقات الآن يمكنك ياسيدتى أن تودعى تلك الارتباكات التي تتركك أيام الدور الشهري ، فلا حاجة بك الى استعمال الأربطة والضمادات التي غالبا ما تسبب لك المتاعب موضعية ، وكذلك لم يعد هناك مجال لانزعاجك أنة رائحة تسبب لك المضايقات وذلك بفضل « تاميكس » الذي يستعمل داخلها .
و « تاميكس » هذا عبارة عن قطعة اسطوانية الشكل من القطن الطبي المضغوط سفتا شديدا ليكون سريع وجيد الامتصاص (انظري الرسم) وليسهل وضعه في الداخل .
والسيدة التي تستعمل « تاميكس » لا تكاد حتى تشعر بوجوده ، كما لا يظهر له أي أثر خارجي مهما كانت السيدة من تربية أرق فساتين الشهرة بل « تاميكس »



تحتفظ منه بالكمية اللازمة لها في حقيبة يدها أينما ذهبت ، كما تستطيع استبداله بمنتهى السهولة وبدون خلق اللابأس .
يمكنها أيضا من السباحة والرقص وممارسة جميع ألعابها الرياضية وبما أن « تاميكس » صفيح الحجم جدا فيمكن للسيدة أن

تاميكس
بلا أربطة ولا ضمادات



كوبون للحصول على العينة
م.ل. فرانكو وشركاه
٢٦ شارع قصر النيل بالقاهرة
الاسم
العنوان

استفتاء في قصة :

عاصفة في قلب

للأستاذ فؤاد القصاص

أكثر مرحلة الدراسة الثانوية كانت قد صارت فتنة تخطو على قدمين .. مع عقل راجح وفكر صائب وميل جامع الى الفن وموهبة أصيلة تجود بين الحين والآخر بلوحة جميلة أو تابلو رائع أخاذ ! وكان مخيم هذا أو كما كانوا ينادونه (مخيم بك) قد خاب في المدرسة بعدما قضى أربعة أعوام في السنة الثالثة الثانوية ، فأخرجه والده ليحرف على مزارعة الواسعة وعقاراته العديدة . وكان قد بلغ العشرين عمرا وصار كالثور جسما واستوى على الحمار عقلا ومع الفرد قححا .. ولوان في هذه التشبيهات كثيرا من الظلم لدولة الشيران ودولة الحمير ودولة القروود .. وكيف يصير مثله ان لم ينهه الى ذلك !؟ أكل ومرعى وقلة صنعة ! ليس هكذا يقولون !؟ وظلت هدى صابرة على ذلك البلاء ، آلمة أن يحس القدر يوما بالأمها فينصفها وبغير ما كان ، حتى حدث ذات غروب أن كانت جالسة في الشرفة أمام إحدى لوحاتها وفي يدها فرشاتها وقد استغرقت في لحظة تأمل عميق ، إذ اقتحم عليها خلوتها ذلك الحيوان وبادرها في غلظة وهو يقذف باللوحه على الأرض في عنف : - متى تكفين عن هذا العبث !؟ لسبت صغيرة ... وثار ثائرها وانفجر حنقها فصرخت في وجهه : - انما العبث أن أجلس بك أو أتحدث اليك !؟ وقضت تلك الليلة دون أن يخف لها دمع أو يغض لها جفن فقد قيسا عليها أبوها وحتى أمها حين كشفت لها عما تحمله له من شعور باليغض والازدراء لم تزد على أن قالت لها في لهجة لم تحل من التوعد والوعيد : - يجب أن تعلمي جيدا انك قد صرت زوجا له منذ

هذه القصة ناقصة ، كتبها قبل أن تنتابني فترة من الركود الذهني المفاجيء أعجزتني عن تكملتها ... ولم أجد خيرا من أن أعرضها على قراء وفارقات بنت النيل على أحدا منهم يستطيع أن يكتب بقيتها ويكمل نقصها .. أو في القليل يصل الى نهاية قريبة من المنطق والعقول ! .. ونستشر النتيجة في العدد القادم على أن تصلنا الردود في موعد أقصاه ١٥ الجاري .

ما أعظم التنافر بين الاسمين .. وما أبعد الشقة والنسب بين المعنيين ! .. هكذا بكل بساطة .. زوجوها له وعقدوا قرانها عليه وقرروا مصيرها .. وهي طفلة لها من عمر الزمن بضغ ساعات ! .. وتلك احدي تقاليد اسرتها العربية في المجد والحسب والنسب ! ..


أما ذلك (المخيم) ابن عمها ، فانها تقسم وهي تضغط على نواجذها في عنف وغليظ ، انها تكرهه .. تحقره .. تمقته .. أحست بذلك الشعور حتى ملأ نفسها ، منذ كانت طفلة ومنذ كانت تجبر على أن يشاركها - وحده دون غيره من الأطفال - لهوها فكان كثيرا ما يحطم الدمى التي تعزز بها أو يستأثر بأحب لعبها اليها .. فاذا حاولت أن تعترض قلما كانت تنجسو من غلظته وقسوته فمرة يجذب شعرها ويلقيها أرضا ومرة يصفعها على وجهها .. كل ذلك وأمها وامه يرقبان وتضحكان وكأنهما تقولان (العداوة قنطرة الى المحبة !) .. وكبرت هدى ، وكبر معها ذلك القرد البغيض الذي شاء سوء حظها أن يكون لها ابن عم ! ..

وخين بلغت السادسة عشرة من عمرها وقطعت

انها وحيدة أبوين يكونان أسرة عريقة من أسر الصعيد مما هيا لها في طفولتها أعواما سعيدة مليئة بالمرح والهناء فقد كانت لا تطلب شيئا الا وتناله ، حتى لقد ضاقت حجرتها الصغيرة بذلك الحشد العجيب من اللعب والدمى المختلفة الاشكال والاحجام والالوان . وكان يشاظرها لهوها ابن عمها (مخيم) الذي يكبرها بأعوام خمسة ..

ما أبغض هذا الاسم الى قلبها ، وما أعظم حنقها على تلك التقاليد العتيقة وعلى هؤلاء المخرفين الذين وضعوها لتصبح بعد مماتهم وكأنها شرائع قدسية نزلت من السماء لا تحتل نقضا أو ابراما ! ..

لقد زوجوها لابن عمها هذا قبل أن تتفتح عيناها



فوق نور
مجلسا جميعا
جرانيس لرينول
محمد موليخ باريس
رينول
بديس فاضل
باريس
الوكالة ساي باريس وشركاه بـ ٢٠٨٨٤ م ١٨١٤٠

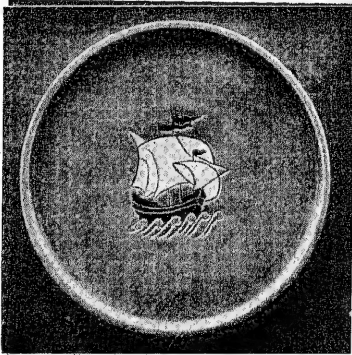
قوى ولكنة مأمون

يعين ديتول في الوقاية من الأمراض ، إذ يقضي على الجراثيم ، ولكنه لا يضر الإنسان ، ويمكن استعماله حتى في حالات صفار الأطفال ، إنه يشفى سريعاً الجروح والقروح ، ويمنع تلوثها بالجراثيم وطريقتا الاستعمال مبسّتان على كل راجحة من ديتول



استعملوا ديتول المطهر العصري

احمد شعير



تحف - مزهريات - اطقم شاي
وقهوة - تماثيل - خدق فني

شارع سليمان باشا رقم ١٤ (عمارة الشرق)

ولدت ولن تكوني لاحد سواه !
وكانما انقضت على رأسها صاعقة فتهاوت على أحد المقاعد ذليلة الخاطر مهبط الجناح فاقدة الرجاء . فحتى أمها .. وقفت معهم دونها !
ما أشقاهما بهؤلاء القوم ، انها بينهم كحمل وديع بين شردة من الذئاب الضارية .
واذ هي في ظلمة يأسها وفي بحر من دموعها ، انبتت في ذهنها خاطر أضاء كالامل وتوهج كالشعاع وسرى كالفجر يمزق أحشاء الليل !
لم لا تبوح له بما تكنه نحوه ؟! لم لا تصارحه بحقيقة شعورها ؟! لا شك أنه لا يخلو من كرامة ومن كبرياء كالأدمنين ، واذ ذاك سيأنف ويربأ بنفسه أن يحوز امرأة تنمى الموت عن الحياة معه تحت سقف واحد !
وواتها فرصة فانفردت به ، واستطاعت بعد جهد أن تخنق مشاعرها للحظة توددت خلالها إليه وراحت تالطفه وتلين معه في الحديث حتى قالت :
- اذا كنت لا أحبك ... فهل تتزوجني ؟!
وأجاب في بساطة وغباء :
- ولم لا ؟!
وعادت تقول في دهشة :
- لم لا ؟! أنا لا أحبك . وقاطعها في تبجح :
- ستحبيني مع مرور الأيام ..
وهتفت به في احتقار :
- كاني بالحب في عرفك صنعة تزدد اتقاناً مع الزمن ! وأجابها في وقاحة :
- هو ذلك . لكن ما دخل الحب في الزواج ؟!
وانسحبت الى غرفتها قبل أن تمتد يدها في ثورة غضبها وحقدتها الى آنية الزهور فتحطم بها رأسه القدر ..
في تلك الليلة أدركت ان لا أمل لها في الخلاص ... فستنزف اليه شامت أو لم تشأ !

وانها لتذكر هذه الايام العشرة يوماً يوماً وساعة ساعة ولحظة لحظة ! وكيف تنساها وهي كل ماذاقته في حياتها من سعادة أيام ..

ذات غروب من ربيع .. كانت جالسة تحت جذع شجرة من حديقة دارها الواسعة ، وأفكارها سوداء في لون الطين ، حين تهادى الى سمعها من حديقة المنزل المجاور صوت رخيم حنون يغنى :

حنانك يا ليل .. اني وحيد قضيت العمر كافاك شريد أسأل الافلاك عن نجم طريد في نواح وبكاء كالعديد حنانك يا ليل ايجث عن حبيب ساهم اللطع أو ثغاف طروب وهز الصوت الحزين كباها هزا عنيفاً ، فلم تحس الا وقدمها تحملاها حتى ارتكزت بمرفقها على السور المشوش الذي يفصل بين الحديقتين ..

البقية ص ٦٧

وقد الحياة

الكر بوهيدرات وفي نهاية عملية الهضم تتحول كل الكربوهيدرات الى هذا النوع من السكر حتى يسهل امتصاصه والانتفاع به ولذا فهو يستعمل في الحالات التي تتطلب تغذية سريعة كحالات الاجهاد والاعياء والمرضى فيعطى فى حقن خاصة عن طريق الدم وبذلك يحصل الجسم على غذاء مهضوم جاهز

والنشويات والسكريات علاقة وثيقة بنسبة السكر فى الدم فيعد أكلة غنية بهما ترتفع نسبة السكر فى الدم وبالتالى يظهر هذا السكر فى البول وظهور السكر فى البول فى هذه الحالة لا يعتبر مرضا اذ أنه فى مدى ساعتين ترجع نسبة السكر فى الدم الى مستواها العادى ويختفى السكر بمساعدة هرمون الانسولين الذى يكثر افرازه داخل الجسم عقب التغذية على مواد سكرية ، أما مرض البول السكرى المعروف فينشأ من تلف الانسجة التى تفرز هذا الهرمون وبذا لا تتمكن الانسجة من استهلاك السكريات الممتصة ولذلك فانها تخرج عن طريق البول ولا يستفيد منها الجسم ونظرا لما لهذه المأكولات من قيمة حرارية عالية فانها تكثر فى الاغذية الشتوية لما يتطلبه هذا الفصل من الدفء بينما يحسن الاقلال منها صيفا ، كما ان الزيادة منها تسبب البدانة لان الفائض يخزن على صورة دهن ، لذا يلجأ سمان الاجسام الى اتباع رجيم خاص تخلو مأكولاته من النشويات فيبتدىء الجسم فى استهلاك ما خزنه من دهن ونشأ وقت الزخاء وبذا يعود الجسم الى حالته الطبيعية ويفرغ على صاحبه رشاقة وقد جميل

فوزى يوسف وفاعي
كيماني

والكر بوهيدرات لا تهضم الا فى الفم بتأثير اللعاب والامعاء بتأثير الافرازات المعوية ولذا وجب مضغ الاغذية النشوية جيدا حتى تختلط بالكبركمية من اللعاب الذى يحولها الى مركبات بسيطة أقرب الى الحالة التى ستمتص عليها فى جدر الامعاء ، وحينما تصل هذه المركبات المتحللة الى الامعاء مع بقية الغذاء يتم تحويلها جميعا الى أبسط صورة لهذه المركبات وهى المعروفة بالسكريات البسيطة التى تشابه السكر الموجود فى العنب ، ومن جدر الامعاء تمتصها الشعيرات الدموية لتوزعها على خلايا الجسم حيث تتحد مع الاكسجين الذى يأتى مع التمشيق وهذا الاتحاد يطلق الحرارة المختزنة من عقالها .

وقد يكثر الشخص منا من أكل هذه النشويات أو من أكل السكريات بما يزيد على حاجة الجسم منها وهنا لا يحرق الجسم كل هذا الوقود بل يأخذ منه كفايته والباقي يحوله الى صندوق التوفير فى الجسم وهو الكبد والعضلات ويكون التخزين على صورة نشا حيوانى (جلوكوجين) وقد يتحول الجزء الزائد الى دهن يترسب تحت الجلد أو بين خلايا الجسم ، فاذا حدث أن قلت كمية الكربوهيدرات فى الغذاء كما يحدث فى الصيام مثلا آن للجسم أن يسحب من توفيره ليعوض النقص الموجود فى توينه فيبدأ فى تحويل هذه الارصدة المتجمدة الى صورة يسهل عليه الانتفاع بها . وسكر العنب (الجلوكوز) هو أبسط أنواع

تخزن فى النشا والسكريات يكونها النبات حتى اذا ما تغذينا بها انطلقت هذه الطاقة الحرارية داخل جسمنا لتعمل عمل البنزين للسيارة ومن ثم تساعدنا على أداء وظائفنا الحيوية اليومية من جرى وعمل وحركة .

واذا قلنا ان هذا الغذاء نشوي فليس معنى ذلك اختفاء العناصر الغذائية الاخرى كالبروتين والدهون والفيتامينات والمعادن بل معنى ذلك أن النشويات والسكريات تحتل فيه جزءا كبيرا فتبلغ نسبة الكربوهيدرات فى الارز حوالى ٨١ ٪ / والشعير ٧٢ ٪ / والخبز ٥٢ ٪ / والمكرونه ٧٤ ٪ / والذرة ٧٣ ٪ / والبلج ٧٥ ٪ / والعسل ٧٩ ٪ / والقمح ٧٥ ٪ / وكلها تعتبر أغذية غنية بالكربوهيدرات اما لارتفاع نسبة النشا بها كما فى القمح والشعير والارز أو لوجود كمية كبيرة من السكر بها كالعسل والبلج .

يحرص سائق السيارة على تزويد سيارته بالبنزين كلما احتاجت اليه والا كانت عرضة للتوقف وعدم المسير كذلك الانسان يمكن تشبيهه بالالة المحركة يجب عليه أن يزود نفسه بالوقود بين الان والاخر حتى يمكنه مجابهة اعباء الحياة التى تتطلب مجهودا وافرا ، ووقود الحياة هو الغذاء ، وأرخص مصدر للمجهود هو النشويات والدهون .

والنشويات لفظ شائع لقسم هام من أقسام الغذاء يكون النشا أكبر جزء فيه ولكنه فى الواقع لا يقتصر على النشا بل يضم معه جميع أنواع السكريات من بسيطة كسكر العنب ومركبة كسكر القصب واللبن وكذلك يضم هذا القسم بعض أنواع الالياف السهلة الهضم ، وهذه كلها تعرف باسم الكربوهيدرات أى المواد التى يدخل فى تركيبها الكربون والاكسجين .

والكربوهيدرات أصل تكوينها فى النبات كناتج لعملية التمثيل الضوئى وهى إحدى الوظائف الحيوية التى تقوم بها أوراق الاشجار وخامات هذه العملية هى ثانى اكسيد الكربون والماء والطاقة الضوئية أو الحرارية

لكن تحتفظ الملابس دائما ببياضها الناصع ، استعملى قليلا من :

زهرة
كولمان

ف تخانتي
غسل الملابس
عند شطفها



لمرأة المسلمة في الصين

حديث مع السيد عبد الرحيم مانستين

يزور مصر الآن عظيم من عظماء الصين هو سماحة السيد عبد الرحيم مانستين امام مسجد بكين بالصين ، وهو زعيم ديني محبوب يجله مسلمو الصين ويحترمونه أعظم الاحترام .

وقد أتيت لنا أن نلتقي بسماحته في جلسة هادئة لطيفة فاذا هو شخصية عظيمة طيبة قد جمعت الى سماحة الاسلام وحكمته ، فلسفة الشرق وروحانيته ، هذا الى سعة أفق ، ودقة ملاحظة ، وسلامة ذوق ، ودقة حس . لقينا باسماتعير قسمت وجهه عن الرضا والسرور ، وتعبير ثيابه الوطنية الصينية عن حب لبلاده ووفاء لها وكان بصحته السيد بدر الدين حي وهو شاب من موظفي السفارة الصينية واسع الادراك كريم الاخلاق على درجة عظيمة من الثقافة ورقى التفكير .

وتحدثنا مع الضيف العظيم حديثا كله ود وصفاء سألناه :

كيف حال المرأة المسلمة في الصين ؟

فابتسم وقال في هدوئه وتواضعه الجمل :

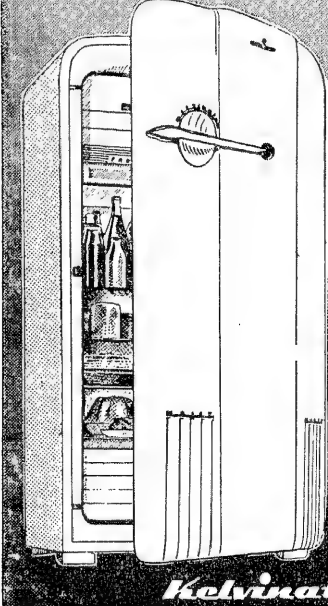
ان المرأة المسلمة في الصين كآختها في مصر ، تحب بيتها وتعني به ، وتطيع زوجها

وتخلص له ، وتحب أبناءها وتهتم بهم . . . وهي دائما تخشى ربها وتحب دينها سألناه : وهل للدين الاسلامي واللغة العربية نصيب في برامج التعليم ؟ قال : نعم ان الدين الاسلامي يدرس في المدارس لجميع أبناء المسلمين في الصين ، أما اللغة العربية فانها تدرس لمن يرغب في تعلمها منهم وسألناه عن : مباشرة المسلمة في الصين لاداء الصلاة ، أبالعربية تؤديها أم بالصينية فأجاب ان المسلمة الصينية تؤدي الصلاة لربها في أوقاتها المفروضة بألفاظها العربية المحفوظة وان كانت غير ملمة باللغة العربية نفسها أصلا . وهي شديدة الحرص على أدائها ، مثلها في ذلك مثل زوجها ، وهي قدوة طيبة لابنائها وبناتها . . .

وهنا سألناه عن مدى ما وصلت اليه المرأة في الصين من رقي اجتماعي فأجابنا بقوله : ان المرأة تحيا في الصين وترقى وتتطور مع الحياة كما في البلاد الشرقية فعندنا نساء سافرات يغشين المجتمعات ويشاركن الشباب في طلب العلم وأوجه النشاط العامة ، كما ان عندنا نساء لم يزلن محجبات بعيدات عن غشيان المجتمعات قلنا لسماحته : وهل المرأة في الصين تتمتع بحقوقها السياسية كحق التصويت في الانتخاب والترشيح للمجالس النيابية؟ قال : ان الدستور لم يحد من حرية المرأة الصينية في استعمال حقها السياسي ولم يمنعها من الترشيح للبرلمان . ومع ذلك فهي لا تهتم كثيرا لهذا الحق . . .

كلفينيتور

موديل ١٩٥٠



وصلت أخيرا

تساع تدي

Kelvinator

الشركة المساهمة المصرية للمحارث والهندسة

المساهمة ١٨ شارع عماد الدين . م.ت ٨٤١٩
الاسكندرية ٧ شارع محطة مصر . م.ت ٨١٢٣
بورسعيد ، عنادج . بويحيى . شارع صيفية زغولف

وخورة بشوبها
لأنها ابتاعتها
من



أصناف الراديات
من أشهر المصانع الأوروبية

الصيف



شتراب
بالجود والمهارة
ومهما زادت العراصة

شعارنا : القناعة : الصدق : الامانة

٨٧١١

المركز الدولي لدراسة وحفظ التراث الثقافي - القاهرة - جمهورية مصر العربية

السرد...
في الصحة الجيدة
هو النظام حركة الامعاء





بريد النيل



سنة ١٩١٥
العدد ١٠٠٠
العدد ١٠٠٠
العدد ١٠٠٠



محبوبة باريس
Idol of Paris

استعراض مسرحي رائد
خاصة لهذا الاسبوع
في حفلات يوميا



الاسمة شقيقة الأستاذ م. ص. الحامي:
قولي لايك ان يفضل جاكيت
بنى على البنطالون الجردين . ونحن
نفضل اللون الابيض او البني
للقميص اما الكرافات فلتكن بنية
محلاة بالاخضر او الاسفر .

فتاة نعمة مصر الجديدة :
(١) اسباب ضعف الشعر كثيرة
وتقولين انك جربت شتى الطرق
في سبيل علاجه . اعرضي نفسك
على اخصائي في الامراض الجلدية
(٢) انحصي اسنانك وانوزك ومعذلك
فقد تكون سبب رائحة فمك .

سماد علي حسن الاسكندرية :
ان ما تشكين منه هو حب الشباب
امتنع عن اكل الحواقي . نظمي
عمل امالك واياك ولس هذا الحب
يبديك . امسحيه بقطعة مبللة
بالكحول وضعي عليه مسحوق
التالك .

نرجس وهيب بابوصير شرقية :
لا بد انك في حاجة الى هرمون
اعرضي نفسك على الطبيب ليصف
لك الكمية التي تناسب جسمك .

فد. م. م. :
يجب ان تعرضي نفسك على
اخصائي في الغدد فسيب نمو هذا
الشعر الداجلي لايعالج بالطريقة
المروعة .

فتاة حائرة ث. ل. بالروضة :
(١) في استطاعة اختك ان تضع
حدا لمضايقات هذا الرجل بدون
فصاح . يجب ان نفهمه انها لاتحبه
ولايجوز ان تحبه وان تبعد عنه
مهما كلفها الامر (٢) لايمكنك مسح
الاسف ان تفعل اكثر مما فعلت .
لقد حدثت اخاك من مغبة فعلته
واديت الواجب نحوه ونحو زميرك

الامراض الباطنية واستعملى
مؤقتا الادودورنو .

البالسة :
لم كل هذا التعقيد ؟ انك تنظرين
الى الدنيا بمنظار حالك السواد
عودي الى منزلك واهتمي بشؤونه
فان والدك ليست في حاجة اليك
كما تتصورين وشقاؤها غير متوقف
على وجودك بجانبها .

ص. ن. ع. بالعباسية :
يجب ان تعرضي نفسك على
اخصائي في الغدد فربما كنت في
حاجة الى شيء من الهرمونات .

س. ل. الروضة :
حسنا فعلت يا انسى بهذا
البيان . هددية بفصح امره .
اكتبى لنا لنطمئن عليك .

ا. ع. ا. بنى عباس :
لا يمكن تعلم اللغة الانجليزية
بالراسلة لان تعليم اللغات يحتاج
اول ما يحتاج الى تعليم النطق
الا ان هناك طريقة جديدة وهي
التعليم بواسطة اسطوانات
الفونوغراف .

سيدة وفيه بنمياط :
(١) يمكن الحصول على العدد
المطلوب من ادارة المجلة مقابل عشرة
قروش خالص اجرة البريد (٢) يجب
المبادأة بعرض والذاتك على اخصائي
في الامراض الجلدية . اذ يتعدى
علينا مع الاسف وصف اى علاج
على الورق (٣) يجب ان تكشفى
على نظرك وتبادرى بعمل نظارات
طبية ان اتضع ضعفه .

س. ا. ع. :
(١) ادتهى ربتك باللين الزبادى
واتركيه عليها حتى يجف ثم ازليه
بالدعك (٢) يجب ان تبدئى بازالة
السمنة من فخذيك .

رواسب للعب

بقية المنشور ص ٧

وللتدليل على خطر هذه
الرواسب الجيرية اذكر أنه
يجانب ما تحويه من املاح
عضوية وغير عضوية وبقياء
غذائية ان بها ايضا من انواع
الميكروبات ما لا يقل عن

أظن بعد هذه الكلمات
أصبح من السهل معرفة الشر

في ان قواعد الصحة العامة
على وجه العموم والمحافظة
على الاسنان على وجه
الخصوص تحتم ازالة هذه
الرواسب كل ستة شهور
لان فى كحتها وازالتها خير
ضمان لسلامة الصحة
والاسنان والمتمتع بقم عطري
جذاب .

أما اذا اهمل الامر وازمن
المرض فالاسنان الصناعية
هى العلاج الوحيد .

ماهرة م. م. :
(١) مشطى شعرك جيدا يوميا
لمدة عشر دقائق (٢) استمري على
العلاج الذى وصفه لك طبيبك
ولاتياسى (٣) اعرضي نفسك على
اخصائي في الامراض الجلدية فانه
لا يمكن مع الاسف تشخيص مرضك
على الورق .

سامية سامي بالاسكندرية :
اتصلى راسا بشركة مصر للطيران
او بكبيرة مضيقاتها .
المنظرة م. م. دمشق :
بنت النيل تنشر الصالح من
القصص التى ترد اليها من قرائها
بدون مقابل .

ايزيس اسكندر :
المرأة الجديدة مجلة تصدر
بالفرنسية عن دار بنت النيل
وتطلب من المكاتب الكبرى منها
خمسون قرشا .

اتمة اصطفان بالفيوم :
(١) لانضم مع الاسف شيئا عن
طريقة تركيب هذه المستحضرات
(٢) ان حب الشباب الذى يوهك
من النوع الذى لايزول بسرعة .
داومى على العلاج الذى ذكرته واياك
ولس وجهك يبدك الا بعد غسلها
جيدا وتطهيرها .

الطالبة سمعية بالفنون الطرزية :
(١) هل عندك انتفاخ ؟ ان اثار
عملية المصراع الامور قد تكون سبب
هذا الفص (٢) مشطى شعرك يوميا
صباح مساء ودلكى منابتة بزيت
الزيتون النقى .

سيدة بالحيطة ع. د. :
(١) ادتهى يدك يوميا بكميم مند
ودلكيها من اسفل الى اعلى (٢)
ادتهى بشرة وجهك بمحلول قابض
للمسام واستمري على استعمال
الكرم .

من طرف حائرة بمصر :
تزوجيه ان كانت طباعه توافق
طباعتك ومبروك مقدا .
هدى . سيدى بشر :
(١) استعملى كريم اليزايت اردن
الواقي من اشعة الشمس (٢) ركوب
الدراجة والمشي او صعود السلم
على طرفي التقدين يسمنان الساق .
عناتات احمد الجندي الاسكندرية :
مارسى الالعاب الرياضية يوميا
وواقيتا بالتبعية .

قارئة ج. م. يشرى :
(١) دلكى بظفك يوميا وتنساولى
قبل النوم مسحوق العرق سوس
الركب . او اشرى في الصباح كوب
ماء على الزيق (٢) لاحية لنا مع
الشمس (٣) الهرمونات لا توجد الا
في المستحضرات الطبية (٤) سبب
العرق ضعف بنتاب الجسم عامة
اعرضي نفسك على اخصائى في



جروني لحفلاتكم

جروني
يستم بحفلات :

الشاي
الافراح
الكوكتيل
البوفيهات الخ..

DAC

وكل ما عليكم الاتصال بقسم الحفلات
تليفون ٤٦١٩٥



سكوت
و
حلايات

الحشدويل

٣١ شارع الميرك القديم بامكنية ت ٢٤١١٣

عليها جوانحها ، باحت له
بها في رابع أمسياتها وهي
تبكي في صدره ...

واضطربت أساريره
وعلتها مسحة كئيبة من
الحسرة والهم ، ولكن نظراته
لم تلبث أن استضاءت
بالتحدي والتعمت بالامل
وشعت بالفرحة وهمس في
رقعة :

- لا عليك ، فما زال في
الوقت متمتع .. سأصحب
جدي غدا فطلب يدك من
والديك ...

وافترقا في تلك الليلة
وفي قلوبهما من الامال
والاحلام ما يحيى جيلا من
الموتى ! ..

وفي الامسية التالية
بكرت بالذهاب الى لقياءه ،
ولم يطل انتظارها اذ رآته
قادما مطاطي الرأس شارد
البصر ، فألقت بنفسها بين
ذراعيه باكية ، وهمس وهو
بمسح يده على شعرها في
حنان :

- قد فعلنا المستحيل ..
وقالت من خلال دموعها :
- قد سمعت كل شيء !
وكانت تلك ليلة الوداع ،
فمع الفجر رحل الحبيب الى
القاهرة وتركها وحدها بين
شرذمة الذئاب ! ..

يقولون ان أعذب الحلم
واروعه .. هو حلم العذراء
بليلة زفافها ! ..
أما هي فقد استقبلت تلك
الليلة كما يستقبل البرى
حبل المشنقة ! ..

جلست بجوار الرجل
الذي فرضوه على حياتها ،
وعلى شفقتها ابتسامة
كضحكة الباكي وهي تنظر
الى الجموع الماثية في حسرة
لا ترى من بينهم غير وجه
حبيبها ولا تسمع من ضجيجهم
غير همس فتاتها ..

فليأخذها اذن .. فلن
ينال منها غير حطام من
جسد ..

أما قلبها فقد أغلقته على
وحيدها .. الى الابد ! !

عاصفة في قلب

بقية المنشور ص ٦١

وراحت ترمق الفتى
لحزين مشفقة رائية
ودت من أعماقها لو تناديه
لتخفف عما به أو تواسيه ،
لعلها أنت شيئا تبنيها الى
وجودها ، اذ استدار في تلك
اللحظة وما كاد يتبينها حتى
أقبل نحوها في خطو سعيد
بفي عينيه فرحة ولبدة ..
ثم همس اليها في رقة حانية
- ظننت نفسي وحيدا ..
- قد عكرت صفوك !؟
- كنت أشكو للسماء
وحدثني ..

ومضى بهما الحديث رقيقا
عذبا ، حتى روى لها طرفا
من حياته .. فعرفت أنه
على موعد مع اجازة الطب
بعد ثلاثة أشهر لاغير وأنه
أتى الى هذه الضيعة التي
يملكها جده - اذ أن والده
توفي وهو طفل صغير -
لقضاء عطلة نصف السنة
التي انقضى منها نصفها ..
وحدثته هي الاخرى عن
نفسها ، ولكنها أخفت عنه
قصة قلبها الخالي الذي يريد
ذووها أن يملأوه عنوة
بذلك السمج ابن عمها
لقد أشفقت على فرصة
الوليدة بلقياءها فأخفت عنه
تلك الحقيقة !

وتوعدا في تلك الليلة على
اللقاء في نفس المكان كل
غروب .. ولكن ، هل كان
يدور بخلفها أن تلك الايام
القلائل التي التقيا فيها
بعد ذلك ستربط بين قلوبهما
أجل ، أحبتة بكل كيائها
.. بكل حرمانها .. أحبتة
بالقدر الذي كرهت به الاخر
أحبتة أكثر من حبها للحياة !
وأحبها هو أيضا ، ذلك
الحب المتقد العنيف الذي
دائما ما يحمله الشعراء
لعراس الاحلام ! ..
ولكن الحقيقة التي ظلت
تكتنهما في صدرها وتطوى

قوى عضلات بطنك

أضعف عضلات عند السيدات هي عضلات البطن . ذلك لان الحمل والولادة يؤثران فيها كل التأثير . وقد ثبت أن التمرينات الرياضية هي أحسن مقو لهذه العضلات إن مورست كما يجب . غير أن النتيجة لا تظهر بسرعة بل يجب الانتظار والمثابرة إن اريد لها النجاح . وينصح أصحاب المعاهد الرياضية النساء بأن يزاولن هذه التمرينات مبكرات فلا ينتظرن ارتخاء عضلاتهن ليفزعن الى الرياضة ذلك أن الوقاية خير من العلاج . وكل ما تتطلبه منك هذه التمرينات كرسى مطبخ صغير ستحاولين أن تحتفظي عليه بتوازنك . إن الجهد الذي سوف تبدلينه في سبيل هذا التوازن سوف يؤثر بلاشك على عضلاتك وخاصة عضلات بطنك . قد لا تنجحين أول الامر في اكتساب هذا التوازن وتستسقين من على الكرسي ولكن بشئ من المران ستعود اليك ثقتك بنفسك وستكسب عضلاتك القوة التي لابد لك منها .

التمرين الثاني

نقطة البدء : اجلسي على الكرسي وامسكي جانبيه بكلتا يديك . احتفظي بساق مثنية أمامك مع فرد الاخرى وابعادهما عن بعضهما . اعكسي الوضع . كرري هذه العملية ببطء وبدون توقف عشر مرات



التمرين الثاني (٣)



التمرين الأول (١)

التمرين الأول (٢)

التمرين الأول (٣)

التمرين الاول

نقطة البدء : اجلسي على الكرسي مع ثني الجدى الساقين ووضع قدم الساق الاخرى على الارض ورفع الذراعين فوق الرأس بحيث تتماس أصابع اليدين . ارفعي الساق الى أعلى عشر مرات . اعكسي الوضع وارفعي الساق الاخرى نفس عدد المرات .

التمرين الثالث

نقطة البدء : اجلسي على الكرسي وامسكي جانبيه بكلتا يديك • ارفعي ساقك اليمنى مع مدّها الى أعلى ثم اخفضيها وارفعي اليسرى وهكذا ... كرري هذه الحركة عشر مرات

التمرين الرابع

نقطة البدء : اجلسي على الكرسي وامسكي جانبيه بكلتا يديك • اثني ركبتيك • امددي ساقيك مع شدّهما جيّدا الى الامام ثم الى أعلى • اخفضيهما وأعيدي الكرة عشر مرات •



التمرين الرابع (٢)



التمرين الرابع (٢)



التمرين الثالث (٢)

نقطة البدء



التمرين الثالث والرابع (١)



التمرين الثالث (٢)

تقرير عن أعمال البنك سنة ١٩٤٩

حضرات الساهمين :

ان الامل الذي كان مرجوا من جهود الساهمة ومعاونتهم لنشر السلام وتوطيد اركانه وما يتبع ذلك من استقرار مشاكل العالم الاقتصادية لم يزل بعيدا . فقد انتهى العام من نتائج تلك الجهود الطيبة بسبب ازدياد عوامل الشك والقلق .

صحيح ان مشروع «مارشال» لا يزال ساريا في طريقه الرسوم . وانه كاد يصيب اهدافه في كثير من النواحي رغم ما صادفه من صعوبات . وقد استمرى اهتمام العالم حادث تخفيض قيمة الجنيه الاسترليني في ١٨ سبتمبر سنة ١٩٤٩ . فقد حدث هذا التخفيض بنسبة كبيرة لم تكن متوقعة ، بعد ان سبقته تكديبات متكررة ، وجر وراءه تخفيض كثير من عملات الدول الاخرى .

ومع ان مصر تعتبر خارج منطقة الاسترليني الا انها قد تأثرت بهذا التخفيض وبخاصة من ناحية ديونها الاسترلينية . فان هذه الديون التي تقدر الآن بنحو ٣٠٠ مليون جنيه قد انخفضت قيمتها بمقدار ٣٠.٥٪ بالنسبة للذهب والعملات الصعبة . وفي كل عام تدور مفاوضات طويلة للانراجح من جزء من هذه الديون . وهي تدور الآن للاتفاق على مقدار الجزء الذي سيجري عنه هذا العام .

كذلك قد تأثر غطاء النقد المصري بسبب تخفيض قيمة الجنيه الاسترليني . فان الجزء الاكبر من غطاء البنوك المصرية يتكون - كما تعلمون - من اذونات على الخزنة البريطانية .

وقد كان من اثر تخفيض العملة الاسترلينية ان تركزت الحكومة في اتخاذ الخطوات اللازمة لدعم النقد المصري فاشتريت ٢٥ مليون دولار ذهبا وكمية من اذونات على الخزنة الامريكية قيمتها ٢٢ مليون دولار . وقد احسنت

الحكومة باتخاذ هذا الاجراء . ونود ان تتبع هذه الخطوة خطوات اخرى في سبيل تدعيم مالية البلاد واقتصادها . وذلك بالبدء فوراً

في تنفيذ المشروعات الكبرى التي تريد من انتاجنا الزراعي والصناعي . فاننا مع ما نشاهد من تقدم البلاد الزراعي سنة بعد سنة ، لاستكمال حاجة الاستهلاك المحلي .

هذا وقد ارتفعت اثمان محصول القطن في موسم ١٩٤٩/١٩٥٠ وبخاصة بعد تخفيض قيمة الجنيه الاسترليني ، كما ارتفعت اثمان كثير من المواد الاولية الاخرى لهذا السبب

ولاسباب اخرى اهمها قلة الدولارات وما تتبعه الحكومة الامريكية من سياسة تحديد اثمان مجزية لاختلاف المحاصيل الزراعية .

ورغم ارتفاع اسعار القطن فاننا لم نستطع موازنة ميزاننا التجاري . فقد ظهر به - كالسنتين السابقتين - عجز بلغ في سنة ١٩٤٩ نحو ٤٠ مليون جنيه - مقابل ٣٠ مليون جنيه في السنة السابقة - حيث بلغت قيمة الصادرات

١٧٢٠ مليون جنيه بينما كانت قيمة الواردات ١٣٦٠ مليون جنيه .

اما في الناحية الصناعية فنحن في مطلع نهضة ترتقب منها كل خير ، اذا بادروا الى تصحيح البلاد تصحيحا قوامه الدراسة الوافية والبيت المميح . فان التصنيع بجانب انتاج الزراعي هو العلاج الوحيد لرفع مستوى العيشة لكثرة

اهل هذه البلاد . ان هذا البلاد في مصر مولود حديث يحتاج ، لكي يستقر وينمو ، الى كثير من الرعاية والمعونة

والتاثير . فمثلا صناعة الفول والنسج - وهي اهم صناعة في البلاد - قد امكنها في فترة الرواج انشاء الحرب ان تكون احتياطيها لتجديد آلاتها تجديدا يساعده على زيادة الانتاج واثاقته حتى تتمكن من خفض تكاليفها لتستطيع مقاومة المنافسة الخارجية .

والان وقد زال الرجا الذي مكن هذه الصناعة من القيام بكل ذلك فانها ستواجه ظروف الاحوال الطبيعية وهي مثقلة بمختلف الضرائب .

لقد وعدت الحكومة بالنفاه الضريبة على الارباح الاستثنائية . ومع انها لم تلغ لان ، فان ذلك وحده لا يخفف كثيرا مآلها الصناعية اذا انما قد تضطر بعد الغاء هذه الضريبة الى

سداد مبالغ باهظة مما حجوزته من اموال ، منذ سنة ١٩٤٠ ، لحساب احتياطي هبوط الاسعار . ان الحكومة تعني الان كل العناية بمعالجة الغلاء . فهل من طريقة انجح في حل هذه

المشكلة من العمل على زيادة انتاج المواد الضرورية من زراعية وصناعية ؟ . قدرت الإيرادات في مشروع ميزانية الدولة لعام ١٩٥١/١٩٥٠ بمبلغ ١٧١٠٥٢٣٧٠٠ جنيه مصري . وقلدت المصروفات بمبلغ

١٩٦٠٠٠٠٠٠ جنيه مصري أي ان هناك عجزا قدره ٢٤٩٧٦٣٠٠٠ جنيه مصري . وتعتبر ميزانية الدولة دائما مرآة لحالتها المالية واقتصادية . وكما نعتبط كل الاحتياط

لو كانت كثرة هذه الإيرادات الضخمة - التي تتجاوز ثلث الحرب الـ ١٥٠ مليونا من الجنيهات - تستعمل في تحسين شؤون البلاد حقا ومعنى

كذلك قد لاحظنا ان نصيب الموظفين والعمال من مشروع الميزانية نصيب يستلقت النظر . ونحن نرى ان من حق الحكومة بل من واجها

ان ترضى موظفيها وعمالها الرعاية التي تسمح لهم بان يحيوا حياة راضية مطمئنة .

حضرات الساهمين : اشرنا في تقريرنا السابق الى الخلاف المعروف بينا وبين الحكومة بخصوص الضرائب . وكما

نرجو ان يسوى هذا الخلاف تسوية ودية . ولكن رغم اتصالنا المتكررة وموافاة الوزراء السابقين ، الذين نيط بهم بحث هذا الموضوع

بجميع ما طلوبنا من بيانات وإيضاحات فان هذا الرجاء لم يتحقق . والمرجو ان يتحقق هذا الامل الجديد في

القريب العاجل .

تعتبر الميزانية المروضة على حضراتكم بلاء من استمرار التقدم في نشاط أعمال البنك - هذا النشاط الذي كان له ابلغ الاثر في ارباح

هذا العام .

ويستندل على هذا النشاط من زيادة التوظيف في مختلف ابوابه زيادة أدت بطبيعة الحال الى تناقص في اموال الحاضرة بالنسبة

لما كانت عليه في فترة الحرب ، مع احتفاظنا دائما بالمستوى الذي يجب ان يبقى فيه هذه الاموال . وذلك بجانب ما طرأ على الواقع من

انكماش يسير . وبالرغم من حيس مبلغ مليون ونصف مليون جنيه على حساب الخلاف السابق الاشارة اليه والخاص بالضريبة على الارباح الاستثنائية التي تطالبنا بها مصلحة

الضرائب . ولاظلا حول حضراتكم ان اهم ابواب التوظيف قد اتسع فعلا بالنسبة لما كان عليه في السام الماضي . وبخاصة باب التسليف بثمانين بقباض

بسبب ارتفاع اسعار القطن الذي ساهم معتمكم في تمويل محصوله بنصيب متزايد . فاذا اضيف الى ذلك كله النصيب الذي احتفظت به بمستواه مخففة الاوراق المالية تحت

بوضوح اثناسب الزيادة في الإيرادات ، اذ بلغت هذا العام ١٧٢٠٠٥٢٣٧٠٠ جنيه مقابل ١٦٢٣٢٠٠٠ جنيه في العام السابق .

وباطلع قد صاحب نشاط الاعمال زيادة في المصروفات ، اذ بلغت هذا العام ١٩٦٧٥٠٣ جنيها مقابل ٨٥١٥٢٣ جنيها في السنة الماضية .

ولهذه الزيادة ناتجة من ازدياد عمه المبررات والاجور ومن استهلاك جزء من قيمة المباني المستجدة في بعض الفروع وما اقتضته سياسة

الحطة لاجابية الطوارئ وما اقتضته لاسراع ابواب التوظيف المختلفة . ورغم هذه الزيادة في الاعباء فقد بلغ صافي الارباح مبلغ ٧٨٢٥٤٨ جنيها مقابل ٧٧٧٨٠٣ جنيها في السنة

الماضية . وهي نتيجة تمت بلا شك على الرضا والتفاؤل بمستقبل مؤسستكم القومية . تنتهى هذا العام مدة عضوية كل من حضرات

اصحاب الدولة والسعادة والعزة : اسماعيل صدقي باشا حسن مختار رضى باشا محمد توفيق خليل بك

ولحضراتكم ان تعيدوا انتخابهم او تختاروا غيرهم . وقد دعونا لعضوية المجلس - تحت اعتمادكم

- كلا من حضرة صاحب السعادة الياس اندراوس باشا وحضرة الاستاذ حسين بك محمد الجندى . ونعتد ان سيركم هذا

الاختيار . فاذا وانقمت على ما جاء في هذا التقرير وعلى الميزانية والحسابات المروضة على حضراتكم

نرجوكم : أولا - التصديق على الميزانية وعلى الحسابات عن السنة المنتهية في ٣١ ديسمبر سنة ١٩٤٩ واخلاء طرف اعضاء مجلس

الادارة من كل ما يتعلق بادارتهم في السنة المذكورة . ثانيا - الموافقة على توزيع الارباح كاتراح

مجلس الادارة . ثالثا - اختيار اعضاء مجلس الادارة بدل حضرات الذين انتهت مدة عضويتهم او اعادة

انتخابهم . رابعا - اعتماد ضم حضرة صاحب السعادة الياس اندراوس باشا وحضرة الاستاذ حسين

محمد بك الجندى - لعضوية المجلس . خامسا - تعيين مراقب او مراقبين للحسابات لسنة ١٩٥٠ او اعادة تعيين مكتب

الخبراء «هيوات وبريدسون وتوبى» وتحديد اتمائهم .

الجمعية العمومية العادية لاساهمي «بنك مصر» المنعقدة بدار البنك في يوم الاربعاء ٢٩ مارس سنة ١٩٥٠

قررت الجمعية العمومية بالاجماع مايلي : أولا - التصديق على تقرير مجلس الادارة

وعلى الميزانية والحسابات للسنة المنتهية في ٣١ ديسمبر سنة ١٩٤٩ واخلاء طرف اعضاء مجلس الادارة من كل ما يتعلق بادارتهم في

السنة المذكورة . ثانيا - الموافقة على توزيع الارباح كاتراح مجلس الادارة وصرف مبلغ خمسة وثمانين

قرشا عن كل سهم - بدون استقطاع ضرائب - مقابل تقديم الكوبون رقم ٢٧ مضموحا بالسهم

الى بنك مصر أو أحد فروعها ابتداء من يوم الثلاثاء ٤ ابريل سنة ١٩٥٠ ثالثا - اعتماد تعيين حضرة صاحب السعادة الياس اندراوس باشا وحضرة الاستاذ حسين

محمد الجندى كعضوين بمجلس الادارة . رابعا - اعادة اختيار حضرات اعضاء مجلس الادارة الذين انتهت مدة عضويتهم ، وهم : حضرة صاحب الدولة اسماعيل صدقي باشا وصاحب

السعادة حسن مختار رضى باشا وصاحب العزة محمد توفيق خليل بك . خامسا - اعادة تعيين الخبراء «هيوات وبريدسون وتوبى» مراقبين للحسابات لسنة ١٩٥٠ وتوقيض مجلس الادارة في تحديد اتمائهم .

ايجابيا - حتى ولو خلا
جسمها من علامة الزهري -
فلا يجب استخدامها .
ثانيا - السيلان .
ثالثا - أمراض القلب .
رابعا - الامراض الجلدية
العديدة .
خامسا - السل .

والمهم في لبن المرضع أن
يكون غزيرا ولا داعي مطلقا
الى تحليل عناصره كيميائيا
فمتى كان اللبن وفيرا مائلا
في لونه الى البياض مناسباً
لهضم الطفل دل ذلك على أن
المرضع صالحة من هذه
الوجهة، فاذا زاد وزن الطفل
وتحسن نموه كان ذلك أكبر
دليل على صلاحيتها .
ونحن لا ننتظر منها أكثر من
أن يزيد وزن طفلنا من ١٥٠
الى ٢٠٠ جرام في الاسبوع
الواحد . بذلك ندرك أن
المرضع تؤدي رسالتها في
حدود قوانين الطبيعة
ونواميسها وليس لنا بعد
هذا الا أن نسأل الله لها
الهداية وأن يوفق بينها وبين
من سلجتها قللة كبدها ،
والله المستعان أن يجمع بين
رأسيهما تحت سقف واحد .

اذهبن عنى . . أريد رجلا . .
رجلا . . وعلا صراخها . . .
وأقبل الطبيب وتلفظ معنا
وذهب بنا بعيدا من أمامها
وفي الطريق كان الطبيب
يقول لنا : مسكينة هذه
المریضة الجميلة لقد ظلت
تكتب رغباتها وأحاسيسها
حتى انفجرت وكان منفث
الانفجار عقلها . . انها لم
تزل بكرا رغم قربها من
الثلاثين ! . .

وسألته احدانا : وماذا
تراه في حالتها ومتى يتم
شفائها ؟ . . وأجاب الطبيب
ان هذه الحالة تحتاج لعلاج
طويل شاق ، ومن العسير
التكهن بنتيجة العلاج انا
نؤدى واجبنا ورحمة الله
ليست بعيدة . . انها هي
الامر الذى تترقبه

اختيار المرضعة

بقية المنشور ص ٥
أن كمية اللبن وقيمتها
الغذائية تكونان قد وصلتا
الى المستوى الطبيعى لهما ،
وثانيهما أن طفل المرضع
يكون قد وصل الى سن
مناسبة يمكنه من الابتعاد عن
أمه دون أن يكون هناك
خطر على حياته ، وثالثهما أن
علامات الزهري الوراثي قد
يتأخر ظهورها على طفل
المرضع الى الشهر التالى من
عمره . وهل أدل على
صلاحية المرضع من صحة
طفلها ؟ فاذا أحضرته معها -
ويجب أن تحضره معها عند
استخدامها - ووجدناه ممتلئا
سميناً راضياً باسمها ،
أخذنا عن أمه فكرة عالية ولا
يبقى بعد هذا سوى عرضها
على الطبيب لفحصها لاستبعاد
حتمال وجود بضعة أمراض
أهمها :

أولا - الزهري وفي هذا
الصدد يجب أن لا نتمتع على
الفحص الاكلينيكي ، بل
يجب أن تحلل الدم بطريقة
واسرمان فاذا كان التفاعل

ذكریات في المعادى
بقية المنشور ص ٥٣
ياسميرة . . أنت ياسميرة
وصاحبك عزه رأيتما
حينما بدأت أتحرر حينما
انتقيت رجلا قويا . . آه
منكما . . أنتما فضحتماني
واطلعتما على سرى قبل أن
أرتوى وأنعم بالحياة . . .
اننى أكرهكما لانكما اللتان
اكتشفتما سرى حين حاولت
أن أحيا كالنساء

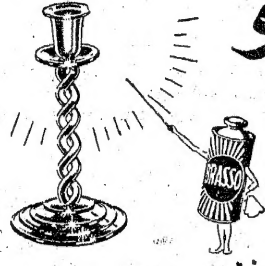
قلت لها : رفقا بنفسك
ياحبيبتي انك لم تفعلى شرا
على أى حال . . قالت : بل
الشرا كل الشر . . انتما
فضحتماني قبل أن أمضى
نحو غاييتي . . أنتما حطمتما
عزتى . . لقد لطمته لقد
ضربته . . لقد طردته هذا
الرجل الفتى القوي . . آه



حاليا
المهام
مارى كوييت
جيجى شاهين
مادل مرب

إخراج
بهاء الدين شرف
بينما
توديو مصر
٥٩٩٤ ص

بريق ساحر بواسطة
براستو



السائل الممتاز لتبييض المعادن



تسقبليين يا سيدتي كما كانت تسقبل سيدات الأوس

هذا الجولمتر الذي اشترت به
صالونات فرنسا على مر الزمن
هذه الضيافة الرائعة التي لها قدرها
على خطوط إير فرانس هي من اجل ميزاتها

ان السحر، واللمرح، والأناقة
تسود على طائرات إير فرانس
أنت ضيفتة كريمة
إن الذين يتقبلونك يحيون لك

الفرانس

الفروع : القاهرة عمارة فندق
شبرد تليفون ٤٥٦٧٠
الاسكندرية : ٣ شارع فؤاد
تليفون ٢١٢٧٥



الإدارة المركزية والمحطة الجوية
القاهرة : ميدان سليمان باشا
تليفون ١٥ - ٧٩٩١٤

دخنوا ولعنا
سيجارة "اردات" لاصغر



أرداث
بمن فلتير



المشردوك : الشركة المصرية للتبغ
سنة ١٩٨٨ م